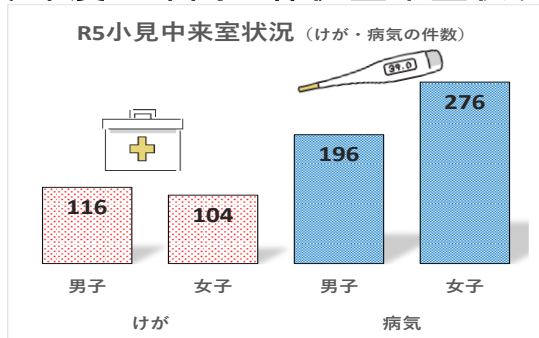


保健だより～チアフル～ Cheerful



小見川中学校 保健室
令和 6. 3. 6 【第 10 号】

今年度 1 年間の保健室来室状況 (3/1 まで)



今年度けが、体調不良で保健室に来室した件数は、692件。卒業する3年生は、3年間で656件(けが:221件、病:435件)対応してきました。

来室した時は元気がなくても、その後に元気になって活動している皆さんの姿、表情を600件以上見届けられることができたことは、嬉しく思います。

体調と心の状態は関係性があると言われてしますので、保健室では、体や心に感じていることを自分なりの言葉で表し、元気になっていくサポートをしています。

小見中生みんなが体と心のバランスが安定している状態で過ごし、元気に活動して、自分の力で前に進んでいくよう成長を願っています。

からだ(心・頭・身体)の土台作り、できてる？



睡眠 食事 運動



～未来の自分へのプレゼント～

「こうなりたいな」に近づくため、
どんな時にも、踏ん張り、チャレンジしていける
からだ(心・頭・身体)を作っていきましょう。

睡眠・食事・運動について、できていることは、どんなことがありますか？

できていることは、続けていきましょう。

では、未来の自分が、どんな時にも踏ん張りチャレンジしていけるからだになるために、睡眠・食事・運動について、今できていることの他に、どんなことをプラスしますか？

今より、もう少しこうすると良くなるかも、例えば、「10分早く寝る」「朝ご飯を少しでも食べる」「お風呂上がりにストレッチをする」など、自分の作戦を考えてみましょう。

「睡眠」の効果をも自分の味方に！

「タイムスケジュール」を意識し、元気になる睡眠習慣を獲得しよう！

○「体調が整う」「脳の動きが冴える(認知アップ)」ため、睡眠時間の確保は必須です。

重要なのは、「いつ寝起きするか」です。

春休みは、起床時刻と就寝時刻を登校時と同じにする意識で生活し、動きやすい体、記憶力アップする脳に近づけ4月からの準備をしましょう！

○就寝時刻は遅くとも23時には布団の中において眠りにつくよう、勉強、趣味、スマホやゲーム、PC等をするタイムスケジュールを、自分で調整し意識しましょう。

保護者の皆様へお知らせ～保健調査票等、年度末に配付します～

- ・3年生は、卒業前に返却いたします。これまで、記入と提出のご協力をいただきありがとうございました。
- ・1、2年生は、修了式の日に配付予定です。

春休み中に、記入いただき4月始業式の日にお子さんを通して確実に提出をお願いいたします。



卒業 おめでとうございます



卒業生の保護者の皆さま

小学校入学から中学卒業までの9年間、健康診断へのご理解ご協力、毎年保健に関する書類の記入や提出等のご協力を頂きありがとうございました。

中学3年間（中央小出身の生徒は小学5年間＋中学3年間の計8年間）保健室という場から間接的にお子さんの成長に関わらせていただきました。

先日2月末に測った身長。見た目にも、数値的にも伸びた様子を見て、一人一人、毎日成長してきたのだなと思い、生まれてから今日までの15歳という命の尊さを改めて感じています。

中学校時代の子育ては、おうちの方にとって体の変化と心の変化が一番大きくあらわれる思春期の子育て期。親として、いろいろな思いがあったかと推察いたします。

お子さんの思春期の心の葛藤は、お子さんの成長にとって必要であり、大事なこと。

お子さんに、成長し自律する力があると信じ、葛藤するお子さんを、近すぎず、遠すぎずの程よい距離で、これからもうしばらく見届けてください。きっと、5年後、10年後のお子さんの自律された姿、笑顔へと繋がっていくと思います。（小見中保健室・柳生玲子）

3年生のみなさん 卒業おめでとう

自分の「思い」「こうしたい」で、未来は変わる！

挑戦していく勇気をもって、輝く自分の未来を作ってください。

人が大きく成長するには、失敗や挫折が欠かせません。うまくいった経験しかない人は、実際、打たれ弱いものです。

小さな失敗も大きな失敗も、必ず君の糧になります。

チャレンジしなければ失敗もしませんが、それではなにも得ることはできません。「失敗から学べるんだ」ということを一度でも経験で実感することさえできれば、次の行動の勇気につながります。

そこから先は、試行錯誤を繰り返せばいい。

うまくいくこともあれば、うまくいかないこともある。その全部の経験が、君を成長させていくエネルギーに変わります。

失敗は、「挑戦し続けられる自分」になるために欠かせない栄養素なのです。

「考える、動く、自由になる。15歳からの人生戦略」 工藤勇一 著より抜粋