

保健だより

神山中学校 保健室

2024. 3. 7

～ 第 13 号 ～



3月6日は「啓蟄（けいちつ）」でした。難しい字ですが、「春の陽気で土が温まり、地中で冬ごもりしていた虫たちが這い出してくる時期」という意味です。この虫たちのように、1年生、2年生は新しい学年へ、3年生は自分の進路へ飛び出す春ももうすぐですね。やり残しのないよう、一日一日大切に過ごしていきましょう。



「ありがとう」の気持ちをきちんと言葉にできていますか？「照れてしまうよ」とか、「いちいち言わなくても伝わるでしょ」。そんなことから、言えないという人も多いかもしれませんね。また、特に家族の中では、何かをしてもらっても、当たり前のように思っているかもしれません。「ありがとう」は言った方も言われた方もうれくなる魔法の言葉。3月9日は「サンキュー」＝「ありがとう」の日です。

3年生のみなさん、明日は卒業式ですね。卒業おめでとう。そして、「ありがとう」。

春休みの間に 自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



裏面もあります



人を輝かせる言葉・出会い ～E大学のH教授の話より～

今から数年前に講演で聞いた話です。

H教授は小学生のころ、勉強もできない、運動もできない（50m走は17秒）、高度肥満の少年だったそうです。通信簿はいつも2か3（5段階評価）、小学校3年生のときもらった通信簿も、ほとんどの教科が2と3、体育は1だったそうです。H少年（教授）は、家の人に通信簿を見せるのが怖くて仕方がなかったそうです。そして、通信簿を持って帰った日の夜、H少年はお父さんの部屋に呼ばれました。ひどく叱られるのだろうと思っていましたが、お父さんの口から出た言葉は、「何か一つでもいい、お前（H少年）の輝いているところが見たいな」だったそうです。そのお父さんの言葉がH教授を今も支えてくれているそうです。お父さんから輝く言葉をもらったH少年は、その日から毎日、走ることに、国語のドリルと算数のドリルを3ページすることを決め、続けました。つらい時はお父さんの言葉がH少年を支えてくれました。その努力は続き、H少年は県下でも偏差値70以上ないと入れない高等学校に入学、仲の良い友達が6人で、『7人の侍』と、自分たちで愛称を決め、本当によく遊び、よく勉強したそうです。それぞれがよい友だちであり、ライバルで切磋琢磨しながら3年間の充実した高校生活を送ったそうです。体型もスリムになりました。しかし、大学受験を迎え、H青年以外の6人の友だちは、県外の有名国立大学に受かったのに、H青年はことごとく不合格になり、受かったのは地元のE大学だけでした。H青年はすっかりふてくされてしまい、E大学に入学したものの一度も大学には行かない日々が続きました。5月になり、県外の大学に行った友だちが一時帰省し、H青年に「どうしとるんや？」と聞きました。H青年は「実は全然大学に行っていないんだ…」と答えました。すると友だちは、「お前はあほか！お前は大学の名前で大学を選ぶんか！一度も（E大学に）行ったことがないくせに！いっぺん行ってみてこの大学が合わなかったら、浪人して勉強して、行きたい大学に行ったらいいでないか！！」と叱ってくれたそうです。この日からH青年はE大学に通い教師を目指して勉強をしました。大学4年生の時、H青年は国家公務員の試験に合格（法務省高級官僚に全国でたった二人しか合格しないうちの一人）、地元の新聞にも名前が載りました。エリートコースです。周りの人はみんな法務省に入ると思っていたのですが、教師になるために今まで頑張ってきたので、H青年は悩みました。お父さんに相談すると「お前の好きな道を選んだらいい」と言ってくれました。法務省に入るまでは3年間の就職猶予期間があったので、一度教師を経験してからでも…と思い、教師として社会人をスタートさせました。スタートした学校は山間部のへき地校でした。しかし、そんな小さな学校にもいじめはありました。いじめられたA子ちゃんと出会い「この子を放っては東京には行けない！」と人生を左右する「運命」を感じたそうです。その後、いじめがなくなるまでは3年間かかりました。いじめがなくなってくるにつれ、H先生の心からも人生の「選択」の迷いが消えていったそうです。

たった一言が、偶然の出会いが、人の人生を左右する場合があります。周りの人を輝かせることのできる言葉がたくさん出るといいですね。



今年度は新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行され、以前に比べ行動制限がなくなってきました。神中祭や合唱コンクール、有観客での部活動の大会など、もとの生活に戻りつつあります。しかし、密で濃い人間関係を築く思春期の大切な三年間、マスク生活を余儀なくされた日々もありました。病気やケガをしたり、人間関係で少し悩んだり、楽しいことばかりではなかった人もいるかもしれません。でも、それを乗り越えたみなさんのがんばりは、きっと、心を強く、やさしく成長させたことだと思います。

みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っこの部分は「健康」です。健康は、睡眠・食事・運動などの生活習慣、手洗いなどの感染予防で支えられています。そして、「努力」が成長のための水になります。水が足らなくても育たないし、あげすぎても根を腐らせてしまいます。バランスをとって、大事に大事に育ててあげてください。

みなさんの種から、それぞれにきれいな花が咲きますように！！