

ほけんだより

3月

市川市立第四中学校 保健室

3月5日は「啓蟄」。冬ごもりをしていた虫たちが穴から出て活動を始めるころという意味です。

みなさんにとっては、卒業や進級の季節。これまで過ごした学校やクラスから出て、新しい生活の準備を始める時期ですね。

「終わりよければすべてよし！」学年末まで、みなさん元気に過ごしましょう。



思春期にみがいておきたい4つのパワー



3年生のいのちの学習の講演をして頂いた 小路 和子 さんから「思春期にみがいておきたい4つのパワー」のお話がありました。自分や相手を大切に思うことがポイント！

① 自分の力を探る力

「自分はどうか」「どう感じているか」を考えてみる。自分の感情を発見していこう。そうすることで「自分らしさ」も作られる。他の人の気持ちと人権も尊重できる。これが人間関係のカギです。

② 自分を認めてほめる力

「よくやっているよね」って自分をほめてあげてほしい。自分のいいところに目を向けて、少しずつ自信をつけていこう。あなたの周りにも、ちょっと角度を変えると違う一面が見えてくる。相手のいいところに目を向けることで、自分も磨かれる。

③ 自分をコントロールする力

湧き上がってくる感情や欲求をなだめる、落ち着かせる術を少しずつ身につけよう。自分の思い通りに相手をコントロールしていると、いい関係は作れない。

④ 自分を表現する力

「私は～」と話してみる。相手の話をよく聞いて「対話」する力はとても大切。

(母子衛生研究会 思春期のためのラブ&ボディ BOOK より)



みなさんは、中学校での3年間をどのように過ごしてきましたか？

私の中学校生活を語るのに欠かすことのできない人がいます。それは、中学1.2年のときの担任の先生だったY先生です。先生が定年退職される年に「どうしても会いたい。」と思い切って島根まで行ってきました。〇〇年ぶりに会ったのですが、Y先生の風貌は当時とほとんど変わりがなく（少し背が丸まり、白髪でしたが）声の張りや表情は変わらずホッと安心できました。当時のことを懐かしく話をしました。文化祭のときに、Y先生が生徒より張り切って人類初！月面到着した「アポロ11号」の製作をしたことや、クラスメイトのこと、学年の先生のおもしろ話など。中でも驚いたのは、テスト前にY先生は、生徒の家に電話をかけてきて、勉強しているか探りをいれていたことです。そして、テスト毎にがんばった生徒に賞状をくれました。そんなY先生ですが、私が中学3年生のとき、実家に戻ることにになり、私は成績がガタ落ちしてしまいました。今思うと、どんな自分でも温かく見守り、支えてくれたY先生が急にいなくなり不安になってしまったのだと思います。

あなたが辛いとき、苦しいときに、会いたい人はいますか？ その人は、きっとあなたの支えになってくれている人です。そして、これからも君たちの背中を見守ってくれています。

たくさんの支えに感謝して…。卒業おめでとうございます。



新年度の準備はOK?

●からだ

- おし歯の治療は終わった？
- メガネやコンタクトレンズは、目に合っている？

♥心

- 「ごめんね」を言えていない友だちはいない？

■モノ

- 自転車は安全に乗れる状態ですか？
- 借りたままになっていないものは？
- 気分よく春を迎えられるように、早めに準備を整えておきましょう。

第四中のけがのまとめ

「足の捻挫が多い」

運動前と後にストレッチを！

四中のけが（医療を要する）は、足首の捻挫や骨折、靭帯損傷が多いです。けがの予防には、運動前のストレッチが大切です。また、家庭でも入浴後、体が温まっているときに、柔軟体操をすると効果があります。



ありがとう
ございました

今年度もご家庭での感染対策にご協力いただき、ありがとうございました。新型コロナウイルスは変異するため、対応が変わることもありますが、春休みも3密対策を行って元気に過ごしましょう！