

ほけんだより 3月

市川市立第四中学校 保健室

3月5日から20日は「啓蟄」です。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。

「終わりをければすべてよし！」学年末まで、みなさん元気に過ごしましょう。



人生で本当に大切なものを
何か一つでもいいので見つける



「友だちと表面的なつながりばかりしか持つことができない」「本当に心の底から言いたいことを言えているような、深いつながりを感じることができる友人はいない」そう感じている人も少なくないでしょう。周りの目を気にし過ぎていると、こうした浅い関係性しか持てないようになってしまうのです。これではとてももったいないです。では、どうすればよいのでしょうか。

一つ大事なことは、「自分の人生で本当に大切なものを何か一つでもいいので見つける」ということです。そうすれば、ほかのことは、取るに足らない小さなことにすぎないということが身にしみてわかってくるはずです。

もう一つ大事なことは、「人から嫌われて初めて、あなたに真に共感してくれる人と出会うことができる」ということです。人間とは、おかしなものです。順風満帆に見える人や、誰からも嫌われていない人には魅力を感じないし、興味も抱きません。

人から嫌われることを覚悟して、自分の信じる道に従って生き始めると、本当に自分に共感してくれる人と出会うことができるのです。

人から嫌われても平気だと思い始めたときに、人はひとりではなくなります。

他人の目を気にせずに生きる技術を身につけて、自分らしさを大切に。

(こころの健康ニュース 明治大学文学部 教授 諸富 祥彦) より



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんにとって、中学校生活はどうでした？たくさんの人との出会いはありましたか？

我が家の子供たちは皆、中学校を卒業してしまいましたが、親が感じているのは中学校で経験したことやたくさんの出会いが今の自分を作る大きな力になっているということです。

孔子の『論語』には、人が生きていく上で、大切にしなければならないことが書いています。

【周に大いたる責有り。善人足れ富めり。周親有りと雖も、仁人に如かず。百姓過まち有らば、予れ一人に在り】 出会いこそ人生の宝物。人との縁を大切に、丁寧に付き合おう。

【容姿を動かせば、ここに暴慢に遠ざかる。顔色を正しくすれば、ここに信に近づく。…】

気持ちが沈んでいる時こそ笑顔でいると、気持ちも上向きになる。

3年生のみなさんは、これから新しい道へ進むことになりますが、これからも君たちの背中を見守ってくれる人がいることを忘れないでください。

たくさんの支えに感謝して…。卒業おめでとうございます。



〇子供たちが無料で食事ができます〇



利用できる店舗
利用方法などを
Youtubeで
簡単に説明して
います。↓



千葉県版
不登校児童生徒・
保護者のための
サポートガイド
↓



ありがとう
ございました

ご協力ありがとうございました。

定期テスト前の「アウトメディアにチャレンジ」へのご協力ありがとうございました。生徒のみなさんからのチャレンジした感想を読ませてもらうと、色々気づきがあったようです。保護者のみなさんからは、「ついつい自分も使ってしまうことに気づいた。使用する時間を考える良いきっかけになった。」などの感想をいただきました。

生徒と保護者のみなさんからの感想 裏面あり♪



アウトメディアにチャレンジ!

感想の一部抜粋

【生徒のみなさんより】

- テレビを見ないことによって本を読んだり、紙に書いたりすることも多くなりました。目が疲れなかったです。これから出来る時には、テレビを見るのを減らしたいと思います。
- 早めに起きて勉強したのは良かったけれど、1日で6時間ぐらいいか寝れないこともあったので気を付けたい。
- 利用しないと普通にもずかしい。
- アウトメディアを意識することで、勉強の効率も上がり良かったです。
- ずっと電子メディアを見てると、後で「あの時間にこれができたのに」と後悔することがあった。
- アウトメディアをやってみて改善したことがたくさんあるので、これからも意識して続けるようにしたいと思いました。
- ほぼ一緒にの時間に寝たり起きたりすると気持ちが良い。これを続けていきたい。
- 就寝時間が遅いと体調がすぐに崩れる。
- 時間を有効活用できたと思う。
- 今の時代やっぱりアウトメディアは難しいのかな…と思いました。でもアウトメディアをすると少しばかり心がなにかスッキリなのかなと思いました。
- 勉強するまでタブレットを使ったり意識できなかったもので、1時間以内などこつこつやっていきたい。アウトメディアが終わっても頑張る意識を大切にする。
- メディアを使わないように意識すると、自由時間が増えて、勉強時間が増えたのでチャレンジしてよかったと思った。
- 生活リズムが崩れないように意識しました。
- メディアがないと人間は生きていけない。
- ほとんどいつも通りだったが、いつもまあまあ使っていることが分かった。
- 疲れていたのもあったが、早く寝たのでアウトメディアすることができた。

～メディアと上手につきあうために 家庭でできること～

- おうちの方から積極的に会話をする
- 生活リズムを整える(毎日同じ時間に起きる、3食きちんと摂る、適度に体を動かす、歯みがきや入浴は毎日行う)
- メディア以外の活動時間を用意する(外出をする機会を作る)



- 家族も目の前でメディアに没頭しない
- いっしょに過ごす時間をつくる(時にはいっしょにゲームをしてみる)
- 家事などをいっしょにする



【おうちの方より】

- 全体の時間はいつもと変わりませんでした、1時間ごとに休憩をしていました。
- 頑張っていましたね。これからもメディア時間を減らせると良いですね。
- 意味がないと思いました。
- テスト前ということもありいつもよりメディアに触れる時間が少なかったが、普段から意識して生活してほしいと思いました。
- 勉強はしていたので良かったのですが、もう少し早く寝てほしいと思います。
- 利用しないのは難しそうでしたが、普段よりは努力していました。これからもこの調子で頑張してほしいです。
- 3時間と設定していたようですが、ほとんどメディアに触れておらず勉強していました。普段も自分で時間を設定して生活すると良いですね。
- 起床時間の差がありすぎるので、せめて6時には起きましょう。
- これからもメディアとうまく付き合えるよう、家庭でも話し合っていきたいです。
- テスト前に大好きな switch を封印し驚きました。自己管理ができるようになってきていると思います。
- メディアをゲームや遊び、友達との連絡手段として使用する時間は以前に比べて減っている気がします。今度はプラチナを目指して頑張ろう!
- スマホの利用を減らせばテストの点数が上がるので、ぜひアウトメディアをするのを大切にしてほしい。
- ゲームやスマホをやるために勉強を頑張っているの、アウトメディアチャレンジは難しいです。
- ドラドラと見続けるのではなく、決めた時間だけ見るのはとても良いことだと思います。習慣として続けてほしいです。
- 早寝早起きが出来ていたと思います。これからも続けられるようにしてください。

アウトメディアにチャレンジどうでしたか?この取り組みをきっかけに時間の使い方を考えられたようですね。まずは自分なりの目標を立てることからやってみましょう!

☆お知らせ☆

4月上旬に、新しい保健調査票の配付いたします。そちらに記入する際に参照できるよう返却した保健調査票および定期健康診断(結核健診)問診調査票は家庭で保管していただければ、よろしくお願ひいたします。