ほけんだより 3月

２０２５．３．６
甲斐市立双葉中学校
保　健　室
文責　日向　里江子
涙の最終号(T_T)

感謝

「自己紹介」を書いた４月号から、あっという間に「最終号」となってしまいました。時々「いつも読んでます！」という声をもらえ、とても励みになりました。どうもありがとうございました！　さて、３年生のみなさん、受験勉強お疲れ様でした。ここまで長かったね。受けても受けても次の試験がある、勉強してもしても足りない気がする…そんな日々はストレスフルでとても苦しかったことでしょう。本当によく頑張りましたね。大人になるための試練の中に「受験」もあるのだと思います。みなさんはまた一つ**試練を乗り越え、成長した**のです。そのことをちゃんと**自分で認めてあげてください**。そして、**ここまで応援し続けてくれた人たちに感謝しましょう**。体調を崩さないようにとあれこれ気に掛けてくれたり、塾の送迎をしてくれたり、書類作成に何時間も時間を費やしてくれたり、激励の言葉をかけてくれたり。何かを成し遂げようとするとき、振り返ってみるといつだって応援してくれた人がたくさんいます。そのことも忘れないでください。

３月は誰にとっても締めくくりの月です。この１年でできるようになったこと、続けられたことなどがたくさんあるはずです。例えば、「自分で起きられるようになった」とか、「簡単な料理なら作れるようになった」とか、他にも「サーブが入るようになった」、「人前で話すことに少し慣れてきた」など思い返してみるとそれぞれにあるのではないでしょうか。こうやって少しずつできることが増え、成長していっているのです。人と比べて「自分はできていない」と思いがちですが、「できていない」に視点がいっていると「できるようになったこと」に気が付きません。ちゃんと自分自身に目を向けてあげましょう。みなさんができるようになったことは、**一つの経験として自信に繋げていけばいいのです。**

今年度１年間をふり返ってみよう

4月

新しいクラスや友だちにはすぐ慣れましたか?

5月

連休明け、心身の疲れが出ませんでしたか?

6月

歯と口の健康に気をつけることができましたか?

7月

熱中症対策をしっかり行えましたか?

8月

夏休み中も規則正しい生活ができましたか?

9月

スポーツの秋。元気に体を動かしましたか?

10月

目にやさしい生活を心がけましたか?

11月

猫背にならず背筋を伸ばしていましたか?

12月

感染症対策をしっかり行えましたか?

1月

いつまでもお正月気分が続いていませんでしたか?

2月

ストレスを上手に解消できましたか?

3月

今年度、心もからだも健康に過ごせましたか?

手紙はタイムマシーン?!

先日、実家の片付けをしていると、デイズニーのクランチチョコの缶が出てきました。中を開けると、学生時代にやり取りした手紙の数々が！授業中にノートやプリントの切れ端を使って、友だちとコソコソやり取りした手紙㊙ 何気ない日常会話や好きな人の話など青春ならでは会話があり、一瞬で「平成」にタイムスリップしてしまいました（笑）タイムマシーンなんてないけれど、手紙はリアルタイムマシーンだと思いませんか？

初めてそれを感じたのは大学生のとき。当時私は、入院中の祖父と文通（手紙のやり取りをすること）をしていました。そんなある日、突然届いた祖父の危篤（今にも死にそうなこと）連絡。すぐに山梨に帰ったけれど、残念ながら祖父の死に目（亡くなる間際）には会えませんでした。葬儀を全て終えて下宿先に戻ると、郵便ポストに祖父からの手紙が!!　消印は祖父が亡くなった日。内容は『今日もお婆ちゃんがお見舞いに来てくれ、一緒にお昼を食べたよ。』などといった、「いつも通り」のその日の様子が書いてありました。祖父とさよならしてきたばかりなのに、『元気なお爺ちゃんから手紙が届いた!!　あれは全て夢だったんじゃないか?!』そう思わせる出来事でした。**手紙には書いている人にとっての「今現在」**が書かれているけれど、読むときにそこに書いてあることは全て**「過去の出来事」**なんだよね。それなのに**「たった今のこと」**のように感じてしまう･･･それってちょっとタイムマシーンみたいじゃない？　過去から届いたメッセージはとても感慨深いものでした。

母子手帳や育児日記、小さい頃に書いた手紙や動画など、みなさんの周りにも過去からのメッセージがあるかもしれないよ＾＾

最近の保健室は･･･

～掲示物にこもる想い～

『あーっ！見ちゃダメ～!!今３年生に向けたプレゼントを作ってるんだから！』そんなことをしょっちゅう口にしていた２月が過ぎ、ついに３月になりました。今年度最後の掲示物は現在から過去へのメッセージです。**『15歳の君へ』**というテーマで、先生方にも協力してもらい**「15歳の自分に宛てたメッセージ」**を書いていただき作成しました。中学までは、何となくみんな似たような生活を送って成長してきますが、高校進学からはそれぞれ違った方向に歩み出します。人生は人それぞれ違うし、置かれている環境も背負っているものも、乗り越えてきた試練も全て違います。それを全て乗り越えてきた今だからこそ、人それぞれ「１５歳の自分に掛けてあげられる言葉」があるのではないか。そして、それは「今」１５歳の君たちに、「これから」１５歳になる君たちにも参考になるのではないかと思い作成しました。

先生方の心の中をそうっと覗かせてもらいましょう。（誰にとっても過去は大切なもの、扱いは丁寧に。馬鹿にする対象ではありません。）そして、**誰かの言葉から、この先を歩んでいく『ヒント』をもらおう！** 参考にすればいいのです。　義務教育を終える３年生へ。

例えば　怖かったお父さんが 本当は優しかったこと。
いつも笑ってるお母さんが 実は泣くときもあること。
お婆ちゃんが　君の顔を忘れたりすること。
お爺ちゃんに　夢を叶えたことを伝えられないこと。
いつか分かる。全部分かる。それはずっと先のこと･･･。

全てが幸せな出来事ばかりではないけど、大丈夫、ちゃんと全部乗り越えられる。
これからの生活を楽しみにしていてね。きっと期待以上のものに出会えるから。
３年生のみんな、卒業おめでとう！たまには元気な姿を見せに来てね(ノД`)

※「魔法の料理～君から君へ～」一部抜粋