

寒さもだんだん和らぎ、暖かな日も出てきました。春の足音がすぐそこに・・・。

いよいよ、今年度も終わり間近です。6年生はもうすぐ小学校を卒業して中学校へ入学、1年生から5年生までの子どもたちは各学年の進級ですね。春休みを上手に過ごし、新年度の準備をしましょう。



<春休み中に・・・>

前期の定期健康診断の検診や検査など「受診のおすすめ」をもらっていて、まだ病院の受診が済んでいない場合は、この機会を利用できると良いですね。

“早期発見・早期治療”が大切です！



わたしは“わたし”が好き！

「あなたは自分のことが好きですか？」

もしかしたら、自信をもって「ハイ、大好きです！」と答えられる人は少ないかもしれません。

でも、「ハイ」と答えられない人も、「自分のことを好きになりたいですか？」と問われれば、ほとんどの人がそう思っているのではないのでしょうか？

自分のことが好きではないのは、多くの場合、自分に自信がないからです。これだけは誰にも負けない！というものを一つでも持っている人は、自分を好きでいられるはずですよ。

でも、たとえそういうものがなくても、自分を好きになろう！と「意識」することで、誰でも自分を好きになれるのです。「そんなことくらいで好きになれたら苦労しない・・・」と思う人もいるかもしれませんが、その人は、はたしてその「そんなことくらい」を実行しているのでしょうか。

ほとんどの物事には「良い面」と「そうでない面」があります。いつも元気で明るく自分のことが好きな人は、無意識に「良い面」に目がいきます。そして「これいいよね！」と声に出して人に伝えます。同じように自分に対しても、常に良いところを見ているのです。だから自分が好きなのです。無意識になんて見られないという人は「意識」して見ればいいのです。「あのひとの良いところはどこかな」「自分のここは良いところだよ」そんなふうに「良いところ探し」をしてみてください。

良い面を見続けているうちに、きっと気がつくはずですよ。

いつからか無意識に良い面を見ている自分に！

その時、もう一度自分に聞いてみてください。

「わたしは“わたし”が好きですか？」



保健室から
ありがとう

あっという間に、柳沢小学校の保健室に来てから1年間が過ぎようとしています。毎日、かわいい子どもたちに囲まれて幸せでした。また、保護者の方々には学校保健活動へのご理解・ご協力を大変感謝しております。ありがとうございました。

<今年度2月末までの保健室利用児童の合計人数(件数)は、約1,935人でした。>

“今後とも、柳沢小学校 保健室をよろしくお願いいたします。” 養護教諭 荒川千晶

