

★心にも栄養を★

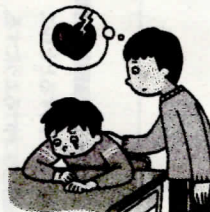
冬は、寒いことや日照時間が短くなることによって気分が落ち込みやすくなる時期です。しかし、みなさんには試験や行事、部活動、習い事など、やることは沢山あって、落ち込んでもらえない状況ですね。

体と心はそれぞれ成長していくものです。成長には沢山の栄養が必要ですが、体にとっての栄養が『食べ物』だとすると、心にとっての栄養にはどんなものがあるか知っていますか？それは『自分を好きになる気持ち』や『自分を認める気持ち』など自分を大切に思う感情です。例えば以下のような感情が心の栄養になります。

- ★大切にされている
- ★感心を持ってもらっている
- ★話を聞いてもらっている
- ★認められている
- ★ほめられている
- ★信じてもらっている
- ★感謝されている

これらの心の栄養が十分だと、人間はその人らしくイキイキと生活することができますが、反対に不足してしまうと、心と体のバランスが崩れて元気がなくなり気持ちも落ちつきません。けれども、これらはすべて一人でできるのではなく、相手がいるからこそ得られる感情です。心の栄養を満たすためにどうすればよいのでしょうか。

それはお互いに認め合うことです。「自分だけよければいい」ではなく、「自分もよくて相手もよい」という気持ちをもつ機会を多くすることです。3年生にとっては受験があり、1年の総まとめや行事の多いあつという間の3学期です。毎日の生活が充実したものになるよう、一人ひとりがお互いに認め合う気持ちを持って、乗り越えてもらえたらと思います。



学校保健委員会の開催について

平成31年1月24日(木) 13:30~14:20 学校保健委員会を本校ミーティングルームで開催いたします。内容は、平成30年度定期健康診断結果、平成30年度体力測定結果、保健室利用状況、などです。内科校医、歯科校医の先生方も参加される予定です。お時間のある方はご参加いただくと幸いです。お待ちしております。



緊急連絡先について

4月にご提出いただいた保健調査の内容(特に緊急連絡先)に変更があった場合は、必ず保健室 勝部までご連絡ください。

冬休み中の健康状態について

冬休み中に大きな病気やケガをした、新たなアレルギーを発症した等、学校での配慮が必要な方は、保健室 勝部までご連絡ください。

健康診断 結果連絡票の提出について

冬休み中に、定期健康診断の結果を受けて医療機関を受診、治療したという方は、結果連絡票を保健室までご提出ください。ご家庭で様子を見ている、持病のため定期受診をしている、すでに医療機関を受診したが用紙を紛失してしまった等の場合は、その旨を記入(様式は不問)してご提出ください。

最後に息抜きコラムです。

年末にシンガポールに行ってきました。飛行機で約8時間、日本との時差は1時間です。日本には年末寒波が押し寄せていましたが、シンガポールは35℃の真夏でした。世界遺産になっている市内の植物園ではオトカゲが木に登っていました。日本のようなPASMOを買って地下鉄にのったり、セントーサ島からケーブルカーで海を渡ったりしました。短い期間でしたがヨーロッパ系の方、アジア系の方、アラブ系の方、インドの方等、様々な方々を見かけました。早朝にはコーランの音楽が街中に流れていました。シンガポールは多様性溢れる様々な民族の方が切磋琢磨して削り上げているバイタリティー溢れる都市でした。その活力の中からマリーナベイサンズのような素晴らしい建物も生まれるのだらうと思いました。英語が話せるときっと楽しいです。食べ物はすべて美味しかったです。特にチリクラブがお勧めです。では、今年も頑張りましょう。