

ほげんだより 3月

横芝光町立光中学校
養護教諭 北田 敬子
2023. 3. 1 NO. 27

* 3月の保健目標 * 自分の健康生活を振り返ってみよう・耳を大切にしよう

…新たな旅立ち☆おめでとう…



3月は、しめくりと同時に、次のステップに進む時期でもあります。この1年間は、どんなことがありましたか？新型コロナウイルス感染症予防の生活様式等の制限がある中、少しずつ本来の活動に近づき、様々な経験ができた1年だったように思います。この1年での経験の中で、たくさん迷い、悩み、苦しい思いをして、それぞれに頑張ったみなさんの心は、ひとまわり大きくなっていますね。

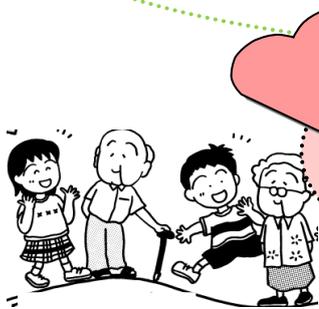
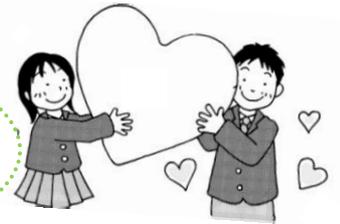
3年生は卒業。1・2年生のみなさんは、進級という新たなスタートの日を目の前にして、これまでのひとつひとつの経験が、これからの新しい出発への力になってくれると思います。自分を信じて、進んで行ってください。応援しています！

…言葉にしよう☆感謝の気持ち…

「3月9日」は「感謝の日」「ありがとうの日」です。

ありがとうという言葉は、ありがたい（有り難い：あることが難しい→めったにない）という言葉が元になっています。

そこから、人の好意などに対して、「“めったにないことだ”と感謝する」という意味になりました。



私たちはついついあることが当たり前と思って暮らしがちです。水道からきれいな水が出てくること、家があること、服があること、食べ物があふれていること、学校のような学ぶ場所があることなど…。…世界からみれば、とっても有り難いことばかりです。今も戦争が続き、生きることに不安を抱えている人も大勢います。

失うまでその有り難さに気づかないことの方が多いでしょう。



ささいなことも「ありがとう」を忘れずに言うと、自分も周りの人もうれしい気持ちになります。また、同時にたくさんの方があなたを助けてくれていることに気づくはずです。そして、「ありがとう」と言ったとき、人は心が和み、そこに笑顔が生まれます。新しいスタートをむかえる今、周りの人への感謝の気持ちを忘れずにいてほしいと思います。これまでの自分に関わった全てのものや、人への感謝の気持ちを感じることができたなら、自分の幸せが増えていくことと思います。

この世の中に生まれて、今、生きているということは、それだけでたくさんの人とつながっているということです。

勉強や部活動、習い事など…毎日忙しく、イライラやストレスがたまりがちですが、周囲への感謝や思いやりの気持ちをもって接することで、自分の心が元気に、そして笑顔になるといいな♪と思います。これからの新しい出発に、「ありがとう」を忘れず、大切にしてもらえたらと思います。

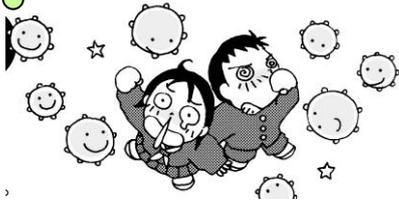
Look at your Life

ありがとう
気持ち
大切に…♡



シーズン到来!

ちょっとした気遣い...「花粉症エチケット」のススメ♪



花粉症の基本は、とにかく花粉を避けること!

①花粉をシャットアウト

マスクやメガネなどで花粉をシャットアウトを!また、帽子もおすすめ♪こまめな手洗い・うがい・洗顔・洗眼もグッド!



②花粉をもちこまない

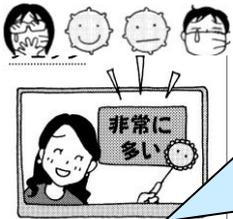
屋内に入るときは、花粉をウエットティッシュ等で拭くとグッド!髪の毛や衣服に付いた花粉を減らすことで症状緩和につながる!



晴れて乾燥した日は要注意!

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応です。花粉の飛散量が多いと症状も重くなりやすいです。

対策の基本は、とにかく花粉を避けること。家族やクラスに花粉症の人がいるときは、室内に花粉症を持ちこまないような配慮をしていけるといいです。自分の健康と周囲の人の健康、どちらも大切にできる思いやりをもちたいですね。



3月3日は「耳の日」♪

耳を大切に!

～話を「聴く」ということ☆～

「3月3日は、耳の日」

あなたが眠っているとき、大きな音でパッと目が覚めたり、目ざまし時計で起こしてもらったり…。耳は、休むことなく働いています。耳の働きを振り返り、耳を大切にする意識を高めましょう。

耳には、音を聞く、体のバランスをとるといった役割があります。そしてきくには、「聞く(ただ単に「きく」)」と「聴く(注意深く耳を傾ける)」では、少し意味が違います。意外と難しいことかもしれません。あなたは、きちんと人の話を聴くことができますか?スマホやゲームをしながら、話が右の耳から左の耳に通り抜けてしまったり、人の話の最中に自分の話をかぶせてしまったり…できそうできて、意外と難しいことかもしれません。

耳の働き

☆音を聞く

- おしゃべりをする
- 音楽を聞く
- 危険を知る



☆体のバランスをとる

傾きや回転を感じる

- 自転車に乗る
- 体育での運動や部活動をする
- 歩く

聴き上手な人ってどんな人?

☆耳と心を相手に向けながら、話を受けとめてくれる人

☆自分の気持ちに寄り添ってくれる人

☆やさしく相づちを打ってくれる人

☆信頼・安心して話ができる人

こういう人がいてくれると、どんなときも心強いですよね。みなさんも聴き上手になって、誰かにとって安心して話せる相手であって欲しいと思います。

これからの人生で、たくさんの言葉に触れることで、心は豊かに育っていきます。自分のことを思ってくれる人の言葉を避けずに、しっかりと受けとめられる心をもってください。これからも、みなさんの心と体が元気でいられるように、応援しています。保健室では、みなさんからの温かい言葉や笑顔をもらって、頑張ることができました。本当にありがとう

