



ほけんだより

令和5年3月14日

ほけんだより3月号～お家の方へ～

自分の心と体を守るお話

稜南中学校保健室



3年生が巣立ちました・・・



3月5日は卒業式でした。昨年から感染症対応で高校入試等の日程が早まったため、例年よりも1週間も早い卒業式でした。高校入学までの休み期間が長すぎて、あれこれ心配しています。保護者の皆様も、見守りお願いします!!

アレルギーによると思われる頭痛や倦怠感を訴える生徒が増えています。特に今年は花粉の飛散量が多く、PM2.5も加わり、症状がひどくなる傾向にあるようです。風邪症状とも似てはいるのですが、体温は平常で他に思い当たることもなく、ただただ頭痛がつらくて身体全体が重い感じで授業が受けられないというパターンの生徒が多いです。服薬して調整している生徒もいます。ただし、服薬される場合は次のことを守ってください。

①保護者の許可のもと、薬を持参すること ②自分の薬を友達にあげないこと

③服薬後は運動を控えること ご家庭でのご確認をお願いします!!

3月21日は『ランドセルの日』ご存知でしたか? $3+2+1=6$ で『6年間ありがとう』という意味があるそうです。みなさん、小学校卒業後のランドセルってどうされてます? 我が家はいつの間にか行方不明・・・この3年間見かけたこともなく・・・

3月9日は「感謝 thank you(サンキュー)の日」

親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。

「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。

感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。



オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。

お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。



この数週間、『ありがとうございました』『おめでとうございました』『お世話になりました』というセリフを言ったり聞いたりした回数を数えると、数百回になると思います。稜南中内ではもちろん、わが子の卒部会や卒業式、高校合格など、様々な場面で飛び交った言葉です。子どもたちからは手紙やメッセージカードなど、言葉だけでなく文字として形に残る『ありがとう』をたくさんいただきました。ひとりひとりの思いがこもった『ありがとう』に感動しました。中でも、一番驚いたのは卒業式後に渡された息子からの手紙。今まで見たことのない丁寧な字で書かれてました!! ありがとう♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥