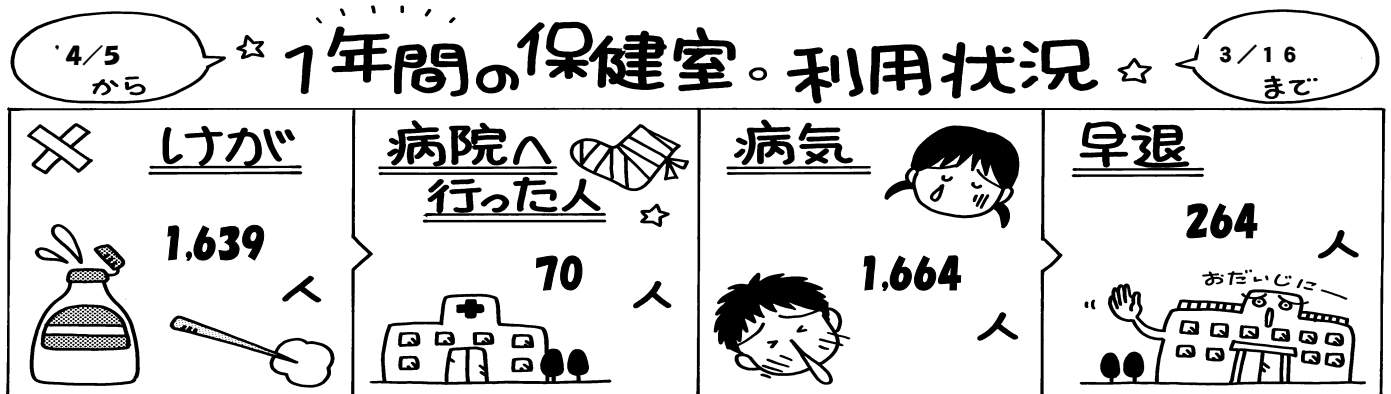


3月☆保健だよ！

2018年3月23日 六会中保健室・鈴木紀美子・小林鮎奈

春は三寒四温！気温の変化で体調を崩さないよう、自分のからだは自分で管理しましょう！

学校の1年が今日で終わります。明日からは春休みになりますが、短い休みですから、あまり生活時間を変えないで、できるだけ今まで通りの時間をキープしておきましょう！



けがや病気に加えて、相談等のメンタル面を入れると、合計のべ 3,789人の生徒が保健室に来室し処置を受けました。

六会中は生徒数834人。大規模校！人がたくさんいれば、それだけ事故や事件は多くなるのは、しかたないかな～と思いますので、来室数が多いのが悪いとは思いません。が・・・保健室の来室者数には、意味があると思っています。(学校生活の縮図みたいなもの。ちょっと大袈裟でしょうか?)

●おしゃべりしていてハンダに触っちゃった。●長い爪でボール運動したら爪が割れて血がでた。●周りを見ないでラケットを振ったら人に当たった。●ふざけていて階段から落ちた。●暑い日に水分補給しないで運動をしたら気持ちが悪くなった。●カッとなって嫌な言葉を言っちゃった。●廊下を走っていて人にぶつかった。などなど
きまりや時間を守り、教科担の指示を聞いて授業を受けていたら・・・部活をしていたら・・・防げただけが良かったかもしれません。

休み時間にふらっと入ってきて、ソファにゆったりと座っていた男子が一言「ここの匂いが落ち着くんだよね～」って。ゼツタイに普段はそんなセリフ言わなそうな男子が言うから、「わ～！そう言ってもらえると嬉しいな～！」っていうやりとりで、次から次へと会話が成立して、あっという間に休み時間が終わってしまいます。「さあ！気持ち切り替わったでしょ。あと1時間がんばりますか！」と背中を押すと、「また来るわ。」と言って入り口でお辞儀をして教室へ戻りました。

学校の中で唯一、遠慮なく自分が出せて、ちょっとわがママが通る部屋。そして、養護教諭が2人いて、カウンセリングルームも近くにあるので、困った時には、一緒に考え、手助けをしてくれる。そんな保健室は、けがや病気や相談そして別室登校と毎日様々な理由で多くの生徒が出入りしています。

六会中保健室では、応急処置が迅速に的確にできるように、ちょっとした悩みや困りごとが話しやすいように、カウンセリングマインドをもった支援ができるようところがけています。

新学期からも、みなさんが健康で安全な学校生活を送れるよう「縁の下の力持ち」でいきたいと思います！

人はいつでも変えられる！

中学生はよく言います。「どうせやっても・・・」と。

大人になると、あまり人前では言わなくなる言葉だけど。
「どうせ・・・」ってあきらめちゃうのは、もったいないよ！
人の潜在能力ってどのくらいあるか知ってますか？

人の潜在能力は、年齢に関係なく、30000 倍あるって言われています。
今より 30000 倍の能力が眠っているんだから、かなわない夢はない！ってことだよ。

中学時代を乗り切るのは、大変だね。
人の視線や行動がすごく気になるし、人はみんな違うんだって事が、頭ではわかっているけど許せない時があったりもします。

でも、み～んな大人になり、社会生活を送るようになります。自分の事だけじゃなく、人のために働きたいと願いながら、日々仕事をしていきます。その時に後悔がないように、今を生きてほしいな。

今の学校生活が、なんか上手くいかないな～って感じる人や今の自分が好きになれない人、親と仲良くできない人・・・

「どうせ、なにしても変わらないから・・・」って思うより、**今この時に、変わろうよ！**
いつからでもやり直せるけど、後回しにするんじゃないで、「やるなら今しかない！」

自分を変える！おすすめ方法は、「明るい顔で人と話す」

明るい空気は、環境を変え、環境が変わると人も変わってきます。
教室のみんなと話すことが苦手な人も、先生たちとは話せるでしょ！
下を向かないで、シャキッと前を向いて話せば、自然に笑顔になれるよ。



**4月~6月
定期健康診断があります！**

昨年度の健康診断で治療のすすめをもらった人で、まだ治療がすすんでいない人は、春休みを利用して受診するようにおすすめします。

4月健康診断日程(新2・3年生に関するもの) *色覚検査を希望する人は保健室まで！

7(金) 身長・体重・視力	17(月) 聴力検査 新3年
11(火) 尿検査 全員・眼科検診 新3年	19(火) 歯科検診 新3年
12(水) 内科検診 男子 新2年5クラス	20(木) 耳鼻科検診 新2・3年抽出
13(木) 内科検診 女子 新3年	26(水) 内科検診 男子 新3年4クラス
14(金) 内科検診 男子 新2・3年の6クラス	27(木) 内科検診 女子 新2年