

保健だより

令和6年1月11日 NO. 10
海田中学校保健室発行 「絆」

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

今年のお正月は、第100回箱根駅伝があり、青山学院大学が総合優勝をしました。テレビで見た人はたくさんいたのではないのでしょうか。優勝後、原晋監督は次のように話していました。

「駅伝を通して考える力や課題解決思考を養い、自分を信じて努力すること、そして、あきらめないこと…。」皆さんはこの言葉をどのように受け止めますか？

3年生は自分の進路実現へ向けて努力すること、1・2年生はこれまでの生活を振り返り、できているところをさらに伸ばすような生活を心がけること。もうだめだと思ふことは度々ありますが、だめだと思っても可能性をあきらめない生活を心がけていきましょう。

自分の夢をかなえよう

『1年の計は元旦にあり』自分の目標を達成するための大切な心構えです。
「今」あなたは目標へ向けて計画を立てましたか？

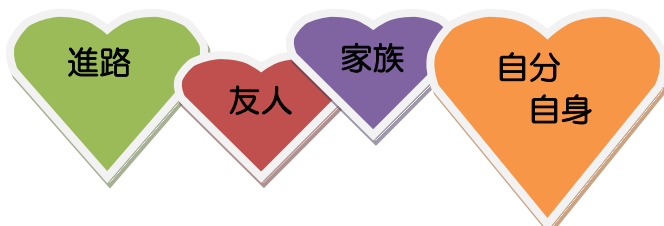


けが・病気の未然防止

- ☺ 『予測するってどういうこと？』(こうしたらこうなるだろうと考えて生活すること)
- 廊下・階段を走ったらどうなるの？ ぶつかったら当然けがをします。
 - 夜遅くまで起きていて、不規則な生活を続けるとどうなるの？ 免疫力がさがり、風邪や病気になりやすくなります。
- ☺ けがや病気にならないための未然防止は、**予測する**ということが**キーワード**です。

心を回復させる力をつける

“悩み”はだれにでもある



1人で考えていても、悩みはなかなか解決できないものです。もし、悩みがあるなら、そんな時は、思いきって、誰かに相談してみましょ。自分の考え方と大問題なことも、人から見るとまったく違うこともあります。心を回復させる重要なポイントは、見方を変えることかも知れません。

出来事をどのように受け止めるかで、悩みが大きくもなり小さくもなります。

そして、すぐに解決しなくても、だれかに話しを聞いてもらうだけでも心が軽くなる、問題点を自分の言葉にしてみることで、迷路から脱出し、解決の一步を踏み出せそうです！