

保健だより1月

和歌山市立西脇中学校

あけましておめでとうございます。

初もうで、初夢、初売、書き初め…年の初めは『初』づくしで、いつもと同じことをするのも新鮮な気持ちになりますね。この時期は、1年間の目標を立てるのにもよい時期です。あなたは、今年をどんな1年にしたいですか？笑顔と元気いっぱいの1年でありますように♪



★ 2014年 あなたの目標

『

』

あなたの目標が叶いますように…。がんばってくださいね！

法律で
決まっ
ていま
す！

インフルエンザの出席停止期間

『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。』

インフルエンザの出席停止期間は、法律(学校保健安全法)で上記のように定められています。早く熱が下がって、元気になったように見えても、ほかの人に感染させる可能性がありますので、自己判断での登校はできません。安静にして、じゅうぶん休養するようにしてください。

◆1月17日防災とボランティアの日

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災で、災害ボランティアが重要な役割を果たしたことから、この日が『防災とボランティアの日』と定められました。ボランティアの語源は、ラテン語のvolo(志願者)。同じ語源を持つ言葉に、英語のwill(意思)があるように、自分の意思で行動する(参加する)という意味が含まれています。

高齢者の手助けをする、電車の中で席をゆずる…大きな意味では、これらの行動も全部ボランティア。そして、ふだんの生活の小さな行動の積み重ねが、いざという時のボランティアにつながっていくのです。1月17日を前に、今の自分に何ができるかを考えてみてはいかがでしょうか。

わたしはわたしが好き！

昨年12月、3年生にWYSH教育を実施しました。授業後のアンケートで『あなたは自分が好きですか』の質問に、『とても好き+どちらかと言えば好き』と答えた生徒が、男子28.1%、女子14.3%という結果でした。(授業前:男子20.6%、女子11.4%)

1, 2年生のみなさんにお聞きします。『あなたは自分のことが好きですか?』もしかしたら、自信をもって『ハイ、大好きです!』と答えられる人は少ないかもしれません。

でも、『ハイ』と答えられない人も、『自分のことを好きになりたいですか?』と問われれば、ほとんどの人がそう思っているのではないのでしょうか。

自分のことが好きでないのは、多くの場合、自分に自信がないからです。『これだけは誰にも負けない!』というものを一つでも持っている人は、自分を好きでいられるはずでしょう。

でも、たとえ、そういうものがなくても、自分を好きになろう!とふだんから『意識』することで、誰でも自分を好きになれるのです。『そんなことぐらいで好きになれば苦労しないよ…』と思う人もいるかもしれませんが、その人は、はたして、その『そんなことぐらい』を実行しているのでしょうか。

ほとんどの物事には『良い面』と『そうでない面』があります。いつも元気で明るく自分のことが好きな人は、無意識に『良い面』に目がいきます。そして、『これいいよね!』と声に出して、人に伝えます。同じように自分に対しても、常に良いところを見ているのです。だから、自分が好きなのです。

無意識になって見られないという人は、『意識』して見ればいいのです。『あの人の良いところはどこかな』『ここは自分の良いところだな』そんなふうに『良いところ探し』をしてみてください。ほんのちょっとしたことでもいいです。

良い面を見続けるうちに、きっと気がつくはずです。いつからか無意識に良い面を見ている自分に。そのとき、もう一度、自分に聞いてみてください。

『わたしは“わたし”が好きですか?』



◆保健室からの連絡

- ・冬休み中に、部活動で、負傷して、病院受診した人については、日本スポーツ振興センターの給付を受けることができます。(ただし、療養費用等細かな規定があります。)一度、早いめに保健室に相談に来てください。申請手続きに必要な書類等をお渡します。