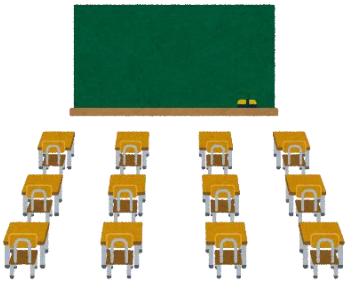
# ほけんだより

令和８年１０月２０日（火）第１５号
練馬区立石神井中学校　　保健室
校　長　　山　田　美　鈴

## ある日のこと

保健委員会は、２年生の教室を使って委員会を行っています。先日、集まりが終わって職員室へ戻ろうとしたら、委員会の１人の生徒が、教室に残って机を綺麗に並べ直していることに気付きました。ちなみにその生徒は１年生なので、自分の教室ではありません。その教室は、机が綺麗に並べられるように床に目印がついていたので、その印とズレている机を全て並べ直していたのです。黙々と直している生徒を見た時、私が中学生の時によく先生に言われていた言葉を思い出しました。



「教室の乱れは心の乱れ」

もちろん、一概に、教室が乱れているから、身の回りが乱れているから、心も乱れているとは限りません。ただ、人は余裕がない時、自分ではない他者の気持ちを想像することが難しくなります。

机を並べ直したその生徒は、なんのためにそれをしたのでしょうか。それは、自分のためではなく、その教室を使う生徒のことを想像したからだと思います。翌日の朝、気持ちよく教室で過ごせるように、１つずつ机を直しているその姿に、床に目印にさえ気付かなかった自分が恥ずかしく思えました。

視野を広くもち、自分ができることを率先して行動に移せるその人は、他者を大切にできる心の持ち主なのだと思います。気付いたら私も一緒に並べていました。すっかり綺麗に並べられた机を見て、なんだか心がすっきりした、そんなある日の話でした。

## ★合唱コンクールお疲れさまでした！

一人一人の声が重なり、響き合い、会場いっぱいに広がっていく。本番の合唱は、たった数分間です。しかし、そこに至るまでに合唱と向き合った時間があるからこそ、その瞬間は一生忘れられないものになります。

３年生の合唱は、仲間や後輩、そして聴く人たちに、「本気」で挑むことの達成感や楽しさを伝えてくれるものでした。思えば、合唱練習のはじまりから、練習に臨む姿勢は真剣そのものでした。互いに意見を交わし、歌詞の意味を考え、１秒でも練習時間を無駄にしない。その積み重ねがあったからこそ、数分間の合唱に込められた本気を感じ取り、言葉では言い表せない感動を覚えました。きっとこの本気は、後輩たちが未来へ繋げてくれるでしょう。

タイムリーパーのように時を越えても心に残るこの瞬間は、いつか振り返った時、懐かしい未来の一場面となるはずです。友と歌ったこの時間が、将来の自分へ届ける手紙のように心に残り、それぞれの未来を支えるきっかけになりますように。

## 腹八分目がちょうどいい

「腹八分目」という言葉を知っていますか？

「お腹いっぱい！」の手前、つまり「もうちょっと食べたいな…」と思うくらいが体にとってちょうどよい量で、健康を保てるという意味です。これは、動物の実験によって、科学的にも正しいことがわかっています。食欲の秋ですが、食べ過ぎには注意しましょう。

**【腹八分目のためのヒント】**

- よく噛んで、20 分以上をかけて食べる
  →満腹感が出て、食べ過ぎ防止になる。
- 普段の食事量をメモする→腹八分目のときの胃腸の感覚をつかむ。
- 心のストレスを減らす→「やけ食い」など暴飲暴食を防止する。