

ほけんだより

令和3年3月22日

No.16

八坂中学校

保健室

With コロナの1年間

今年度も終了の時期が近づいてきました。分散登校から始まった1学期。行事や部活が中止になったり、給食での楽しいおしゃべりができなかったり…数々のがまんを強いられた1年間でした。今まで、当たり前だと思っていた日常がどんなに大切でかけがえのないものだったのかを実感することができた1年間でした。一斉授業が再開された日に皆さんが久しぶりに友達と会えた時の笑顔が忘れられません。

まだまだウイルスとの戦いは続きそうですが、新しい学年、新たな環境で充実した1年になるよう、春休みに気持ちをリセットしましょう。



春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて

新しい学年を

気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし菌も今うちに治療しておきましょう。





あなたの耳は大丈夫?

ヘッドホン・イヤホン 大きな音に注意!



事故にあってしまう
かもしれません



難聴になる恐れが
あります



まわりの人に迷惑を
かけていませんか?

お疲れさま

わたしからわたしへ



「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよ。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。



つながりは、やさしいことば

今まであたりまえにできたことができなくなったとき、「ああ、大切だったんだなー」って、感じることはありませんか?

この一年はコロナでできないことがたくさんありました。学校でみんなと会えなかったり、距離をいつも開けていなくちゃいけなかったり。そんな中で「つながる」ことの大切さをつくづく感じていたように思います。

直接会えなくても、くっつけなくても、つながることができるのは、私たちにことばがあるから。だからことばはやさしく、あったかいものになりたいですね。

次の学年でも、みなさんがやさしいことばとともに過ごせますように。

with コロナの
いま
今だからこそ。



音のマナー 守れていますか?

こんな実験があります

滝の流れる音と深夜のテレビで流れる“ザー”という音。映像を見ずに音だけを聞いた人は、どちらも「不快」と感じました。しかし、同じ音でも滝の映像を見せて聞かせると「気持ちいい」という回答が多くあったのです。実は、この2つの音の特性はほとんど同じ。音に対する人間の反応は、とても「主観的」だということがよくわかる実験です。



同じ音でも、人によって感じ方はさまざまです。大好きな曲でも、隣の人のイヤホンから漏れてきたり、集中したいときに聞こえてくると、「嫌だな」と感じるかもしれません。音のマナー、守れていますか?

