

令和6年3月1日

布水中学校

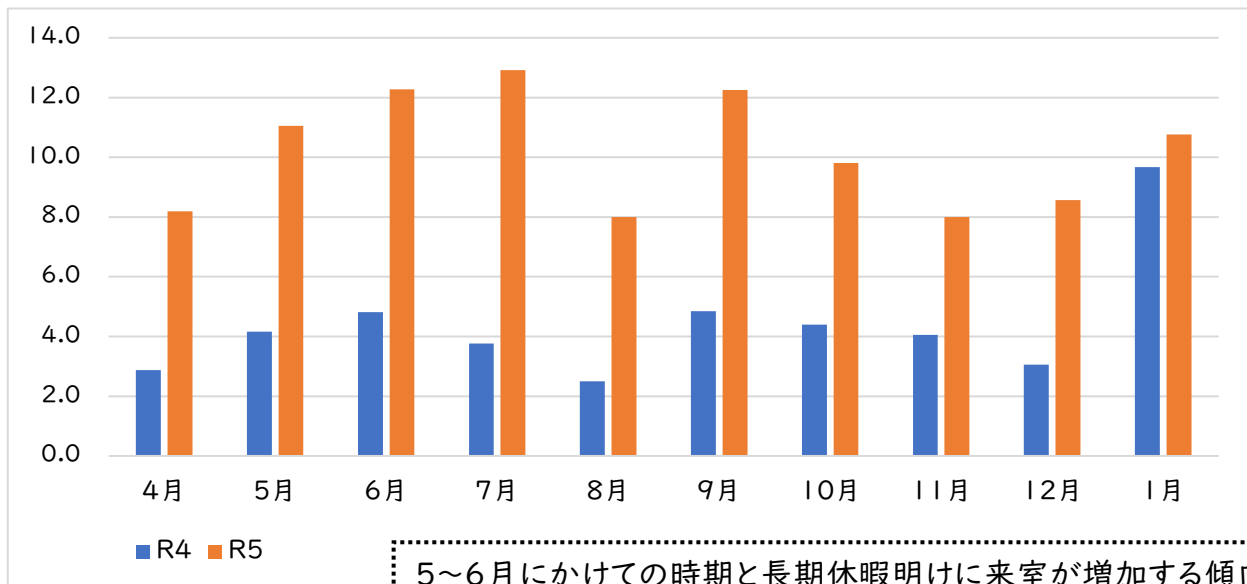
保健室

令和5年度がもうすぐで終わりますね。どんな1年になりましたか？私の好きな言葉に「人生で起こる全てのことに意味がある」という言葉があります。うまくいかなかった時には、悔しい・恥ずかしい・もう無理とネガティブな気持ちになると思います。ですが、そんな時こそ成長のチャンスです。自分の至らなかった点に気づくことも成長の糧になりますが、深く考えて行く中で、実は出来ていた・頑張っていたことに気づけることがあります。何でもかんでも出来事に意味を見いだすことは疲れてしまいますが、自分の感情が大きく揺さぶられた時には、何か意味があるかもしれないと考え、成長のチャンスをつかんで欲しいなと思います。

1年間の保健室利用状況とふりかえり

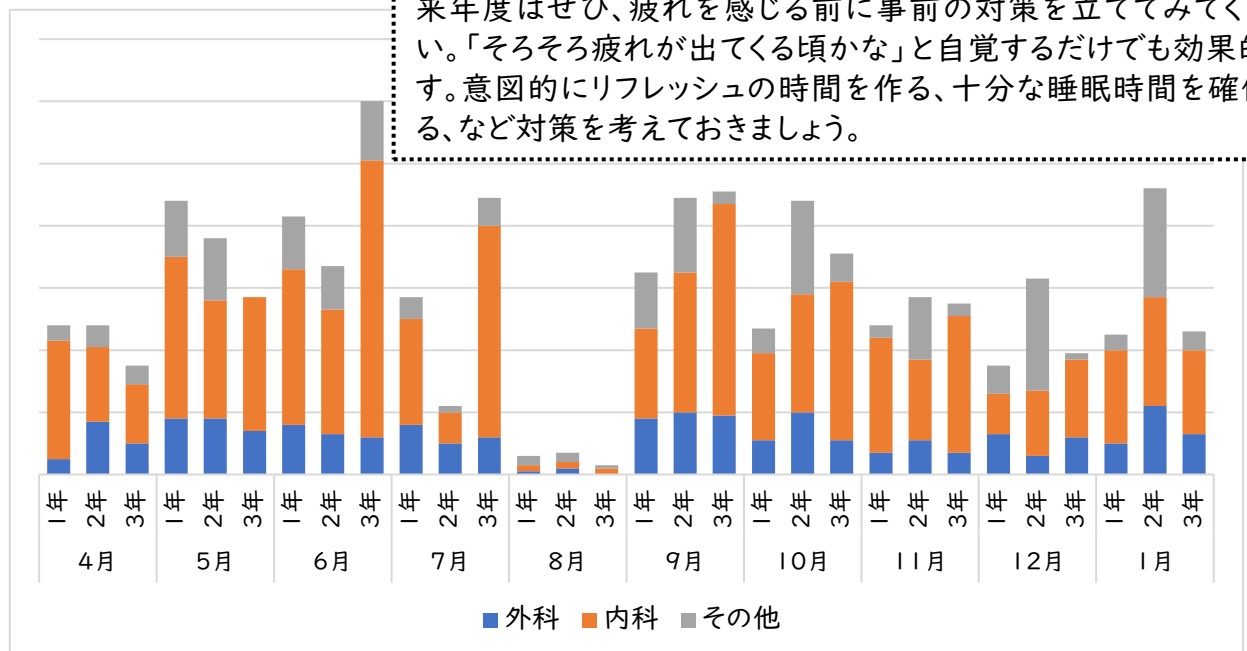


◎月別の1日平均来室人数（昨年度との比較）



5～6月にかけての時期と長期休暇明けに来室が増加する傾向があります。4月の来室の少なさからは、「今年は頑張るぞ!」といったみなさんの気合いを感じ、胸が熱くなります。来年度はぜひ、疲れを感じる前に事前の対策を立ててみてください。「そろそろ疲れが出てくる頃かな」と自覚するだけでも効果的です。意図的にリフレッシュの時間を作る、十分な睡眠時間を確保する、など対策を考えておきましょう。

◎学年別・月別の来室人数



ヘッドホン・イヤホンに注意!

3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか?スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です!



なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。大切なのは、予防!ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、長時間の使用は避ける、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

春休みの過ごし方

3月になり、春休みも近づいてきました。次年度に向けて、保健室では「受験を頑張りたい」「高校生になったら部活動を頑張りたい」という声が聞かれます。心身共に健康で、新年度を迎えられるような春休みにしてください。

は 歯の治療は済んでいますか?他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。



る ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。



や やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も!



す ストレスがたまっていませんか?休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。



み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。



セレンディピティ (serendipity) に会うために

みなさんはセレンディピティという言葉を知っていますか?セレンディピティとは、「思いもよらなかった偶然がもたらす幸運」を意味するそうです。校長先生に教えていただき、私も調べてみました。主に科学の世界で使われていた言葉のようですが、私たちの生活にもつながる部分があり、セレンディピティに出会うためには行動と気付く力が大切だと感じました。

誰もが思いがけずにラッキー♪と感じた経験があると思います。ただ、このラッキーはただの幸運ではないと私は考えます。ラッキーに出会うための行動とラッキーを感じられる気付きがあってこそその幸運です。日頃から、何らかの偶然やきっかけに出会う確率を上げる行動をすること。また、日々様々なことに感謝する気持ちを持っていること、ささいなことにも幸せを感じられることが、幸運に気付く力につながるのではないでしょうか。みなさんも興味があれば「セレンディピティ」について調べてみてください。