



# ほけんだより 2月

令和5年2月1日(水)  
珠洲市立宝立小中学校  
保健室だより

新年が明けてあっという間に1月も過ぎ、2月に入りました。いよいよ学年のまとめの時期になりましたね。9年生は受験に向けてラストスパートです！みなさんそれぞれ、今年頑張りたいこと、チャレンジしてみたいことなどたくさんあると思います。夢や目標に向かって努力することはとても素敵なことです。その課程において、まずは「健康」であることが第一です。「健康」ときくと、怪我をしていない、風邪を引いていないなどを考えがちですが、体はもちろん、「心」も元気であることが大切になります。みなさんはまだまだ成長期であり、その中でいろいろな悩みや不安を抱えることもあると思います。しかし、適度なストレスと上手く付き合っていくことで心も成長していくことができます。自分なりのストレスとの向き合い方を考えてみましょう。そして悩みや不安があるときには、1人で抱え込まず、家族や友達、先生など、信頼できる人に話してみてください。自分の体と心を大切にしていきたいと思います。

言葉には  
大きな力があります

## おも たいせつ 思いやいを大切にしよう



1日の中で、誰とどんな会話をしていますか？家族、友達、先生など1日の中でたくさんの人と会話をしていると思います。みなさんは「思いやり」をもって接しているでしょうか？「親しき中にも礼儀あり」という言葉もありますが、家族や仲のいい友達など、距離の近い人にも「思いやり」の意識をもって接するようにしましょう。普段の言葉づかいはどうでしょうか？1度振り返ってみて、みんなで気持ちよく過ごせるようにしたいですね。



誰でも悪口を言われるのは嫌です。でもその反面、友達の悪口を言って楽しんでいたことはありませんか？もし自分の知らないところで悪口を言われていたと知ったら、どんな気持ちになるでしょうか？ことば一つで、友達を「傷つける」ことも「助ける」こともできるのです。



深く考えずに言った言葉が、大きな力で誰かの心を深く傷つけることがあります。「あれくらいで」「冗談のつもりだったのに」もしそうだったとしても、誰かを傷つけたのなら、そのことばの責任は、言った人にあります。



## 「笑う」準備はできていますか？

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山に  
は四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

はる	やま すら	なつ	やましたた
春	山笑う	夏	山滴る
あき	やまよそお	ふゆ	やまねむ
秋	山粧う	冬	山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に。笑って新年度が迎えられるよう、準備はできていますか？借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと…今のうちに、スッキリしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早寝早起き朝ごはん、残りの2カ月もがんばりましょう！

