



令和5年3月3日(金)  
町田第二中学校  
保健室

本日3月3日のひな祭りは女の子の健やかな成長と幸せを願い、祝う行事です。そして、あと二週間で卒業式を迎えます。先生としては、中学校を巣立つ3年生にも健やかな成長と幸せを願うばかりです。短い間でしたが、ありがとうございました。



さて、気温は10度を超える日が続き、あっという間に桜の季節になりそうです。今年度、共に学校生活を彩ったクラスのみなさんに感謝の言葉は伝えられましたか？伝えられるときっと、今の陽気のようなぼかぼかした気持ちになれるはずですよ。

## 3月3日は耳の日

耳の日ということで、耳の働きについて少しおさらいです。耳には聴覚機能と、前回の自律神経の中で出てきた平衡機能の二つの働きがあります。音を集め、脳に伝えるだけでなく、からだのバランスも保ってくれていることを頭の片隅に置いておいてもらえると嬉しいです。

そして、春に行った耳鼻科検診からもうすぐ一年が経ちます。受診勧告を受けた人は、完治できたでしょうか。



ぜひ、耳鼻科だけでなく、内科・眼科・歯科とまだ未受診の人は春休み中に時間を作り、病院に行き、来年度の春の健康診断では健康な状態を校医さんに診てもらいましょう。4月からみなさんが良いスタートを切れること、からだも心も健康であることを願っています。



## 春休みの過ごし方

学年末考査も終わり、卒業式と修了式を迎えると春休みが始まります。みなさんは春休みをどのように過ごそうと考えていますか？進級や進学等を控えているみなさんに先生から二点お願いがあります。

### 1 正しい生活リズムを心がけよう

冬休み号で掲載した「光・暗闇・外遊び」を心がけると、必然的に体内時計が整い、生活リズムが安定することを伝えました。みなさん覚えていますか？

みなさんのからだ、少しずつ大人に近づいているこの時期には、睡眠・食事・運動はとても大きなエネルギーとなります。そのため、学校がない春休みの間も正しい生活リズムを心がけてもらいたいです。

### 2 目標を考えよう

4月になると、一年生には初めての後輩ができ、二年生は最高学年となり、三年生はそれぞれの道へと進みます。不安もあると思いますが、二中のみなさんには新しいことへの不安を周りの人と乗り越え、楽しめる人になってもらいたいです。

その中でまずは一年間を振り返り、自分を受け止め、4月からの目標を春休み中に考えられるといいですね。併せて、上述の未受診の検査についても病院に行く機会を作ってもらえると嬉しいです。



# あたりまえのことがあたりまえにできる

みなさんの中には、あたりまえというと、人それぞれ違うものではないかを感じる人もいます。ですが、学校にはみなさんが同じあたりまえになるように校則というものがあります。今は窮屈だと思う校則かもしれませんが、こういったきまりの中で自分のあたりまえが育まれていくのです。

そして、これから社会に出た時にも校則と同じように、きつときまりがあるはず。その時には、学校で先生が教えている身だしなみや言葉遣いなどは大前提として扱われ、教えてくれないことが多いです。どうして先生や保護者の方が同じことでも、何回も教えてくれるのかがわかってきましたか？

## あたりまえをありがとうに



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

このように、あたりまえとありがとうは反対の意味をもつ言葉なのです。やってもらってあたりまえではなく、ありがとうを伝えることを大切にしていきましょう。

そして、校則には書いておらず、みなさんがあたりまえにできている挨拶はこれからもあたりまえに、自信をもって続けてほしいです。

また、挨拶と同じくらいありがとうもあたりまえに伝えられるといいですね。



## 最後に…

3月号では、春休みや4月のことについて触れましたが、もちろん今を大切にすることも忘れないください。「有終の美」ということわざがありますが、これは最後まで物事をやり遂げ、締めくくるという意味をもちます。有終の美を飾ることで、次の一步の糧になるはず。一日一日を大事に過ごしましょう。



そして、3月9日はサンキューの日です。冒頭にもお伝えしたように、今のクラスの人や担任の先生、そして頑張った自分にもありがとうを伝えてみましょう。今年度を締めくくるとはとても良い機会だと思います。

保健室に来た生徒から、「ごめんねよりありがとうを言うことを心がけている」と教えてもらい、理由を聞くと、自分が言われて嬉しいからと答えてくれました。

確かに、自分がかけられて嬉しい言葉を、周りの人へ伝えられるということは素晴らしいと、大変学びになりました。