



ほけんだより 12月



参観日『命の教育講演会』にたくさんの保護者の方に参加していただき、本当にありがとうございました。3学期は学年毎に実施します。通信等でご案内しますので、興味のある方は是非ご参加ください。

早いもので今年も残りわずかとなりました。冬休みはクリスマスとお正月と行事が続きます。ごちそうを食べ過ぎたり、寒いからと家の中でゴロゴロしたり、夜更かしをしたり、生活リズムが乱れがちです。

感染症が流行しやすい3学期を万全の体調で迎えるため、感染対策や健康管理を冬休み期間中もしっかり行いましょう。生活リズムが乱れると体の不調が出やすくなるので、規則正しい生活を意識しましょう。

犯罪や火災が全国各地で起こっています。くれぐれも健康安全に気をつけて、よいお年をお迎えください。



【保健室来室状況】12/2～23 内科：79 外科：31 合計：110

内科は、頭痛が最も多く、咳・咽頭痛と症状が複数ある人がほとんどでした。次に腹痛や吐き気が多かったです。インフルエンザ・マイコプラズマ感染症・感染性胃腸炎の報告もありました。

外科は、授業で使う刃物の扱いによる切り傷、体育の器械運動による打撲や捻挫が数件ありました。



ふりかえってみよう ～1年間の健康生活☑チェック～

項 目	☑チェック	項 目	☑チェック
早寝・早起きを心がけた		夜ぐっすり眠れ、朝すっきり目覚めた	
朝ごはんをしっかり食べた		偏食せず、バランスよく食べていた	
適度に体を動かした		気になる症状は、早めに受診した	
ていねいな歯みがきができた		不注意によるケガをしないよう気をつけた	
携帯の使いすぎに気をつけた		手洗いうがい換気など、感染対策ができた	
身近な人と仲良くできた		ストレスを溜めず、上手く解消ができた	

☑の数が多いほど健康的な生活ができています。来年もみなさんの心と体が健康でありますように☆

生徒指導通信

～やってやれないことはない、
やらずにできるわけがない～



3学期に向けて☆多

あっという間に年末です。4月始まったと思ったら病気になって、復帰したと思ったら夏休みに入って、2学期は部活や行事でバタバタとして…。なんか、もっとやれたことがあったんじゃないかなあと振り返ります。前号で書いたように、時間を管理して、先を見通しながら計画を立てることを、僕自身がまだまだできていなかったなと、反省します。

さて、数年前、スライドを使って終業式で話をしたことを今年は、もう一度話してみようかと思い、この通信にも記したいと思います。

「数学の計算力コンテストで、3年生がほぼ100点で、その100点の人たちが、“100点じゃなかった人に教えてあげればよかった”と後悔していた話を聞いて、自分を振り返ってみると、これまでの自分は、自分のことしか考えてなかったなと思い、クラス全体が、みんなのことを考えるクラスにしていきたいと思いました。」

数年前の今の時期、ある中学1年生の道徳の授業「なぜ学校に行くのか」の感想文

南那珂には、“計算力コンテスト”という市内一斉に行う、数学の計算テストがあります。今年度は1月に行う予定です。数年前、ある学校で左のようなことを1年生が道徳の授業の振り返りで書いていました。…いやいやちょっと凄いなあと驚きました！

凄いなと思ったことが多すぎて、まとめてみました！僕が感じたポイントはしたの通りです。

- ほぼ全員が100点を取る受験生の3年生
- みんなで100点を取れなかった事を後悔する3年生
- その様子を聞き、自分を振り返ることのできる1年生
- しかも道徳の授業でそれを表現できること
- 3年生の熱い想いが下級生に伝わっている学校
- この感想文をみんなで共有する雰囲気

そして、率直に感じたのが… **いい学校だなあ～。みんな本気だ！**

さて、胸を張って本気の日々を送ることができたと言えるだろうか？力を出し切ったと思えるだろうか？

先ほども書きましたが、“う～ん…”と考える間もないくらい、自分はまだまだだと反省します！

あの時、忙しいと言い訳をして、手を抜いたな…。あの時、昔だったらもっと勢いもって取り組んだのに、遠慮したな…。きっと僕だけではないでしょう。

人間は、いいことも、悪いことも、良くも悪くも忘れてしまうものです。年度初めに抱いたあの熱い想いを、行事の時に味わった悔しい気持ちを、みんなで成し遂げることができたあの達成感を、もう一度思い出して、本気の日々を取り戻してほしいのです！！