



## 住吉第一中学校

## ほけんしつ

3月は1年の締めくくりの月。  
この1年を振り返って、どんなことを思いますか？  
からだも、そして、心も成長したみなさんへ。  
漫画家で有名な手塚治虫さんが言ったという、こんな言葉を見つけましたので、紹介します。  
『人を信じよ。しかし、その百倍も自らを信じよ。』



みなさう、一人ひとりは、今、ここに居るだけで

## 『素晴らしい』存在♪



おぎゃー！ と産声をあげたとき、“あなた”はすでに、息ができました。そして、家族や周りの人に笑顔をもたらしました。

おっぱいやミルクをもらったり、おむつを替えてもらったり、周りの人のいろんなサポートを受けて、今の“あなた”が居ます。

“あなた”は忘れているかもしれません。“あなた”は今、家族や周りの人がめんどくさいな、ウザいな、と思っているかもしれません。それもこれも、ぜんぶ含めて、それらは

“あなた”的成長なのです。大きな病気をした人、大きなケガをした人、何の困ったこともなく今までを過ごしている人、それぞれに違いはいっぱいあるけど、そういうこと全部含めて、“あなた”は家族や周りの人の支えがあって、今、ここに居るのです。一人ひとり顔が違うように、それぞれの環境も、今の感情（楽しい人、つらい人など）も、何もかも違うみなさんですが、“あなた”的存在、今、ここに居るだけで、家族や周りの人に喜びを与えてる！！ということを忘れないで、行動してほしいと思います。

わたしは…ぼくは…「ちがう、一人ぽっちなんだ」と、いう人がいるかもしれません。

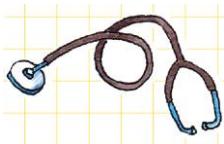
実は、それが成長！【自立】しようとする人間の自然な動き。脳の下垂体からのホルモンが“あなた”にそう思わせているのです。だから、**大丈夫！**実は誰もが通る道。表現方法が一人ひとり違うだけです。“あなた”はまず、“あなた自身”を好きになってください。見た目の姿も、心の持ちようも、何もかもの自分のすべてを好きになってください。人と比べても仕方がない！（比べる必要はない！）自分を好きになったら、今まで、見えなかつた、いろんなことが見えてくるでしょう。そして、  
一歩一歩、成長していくのが人間です。

自分のことを好きになり、大切にしてください。

いつも応援しています。

★何か心配なことがある人はいつでも保健室に来てください。  
または、信頼できる大人に話してみてくださいね。





## ☆4月になると、自分を知るために

### 「健康診断」が始まります。

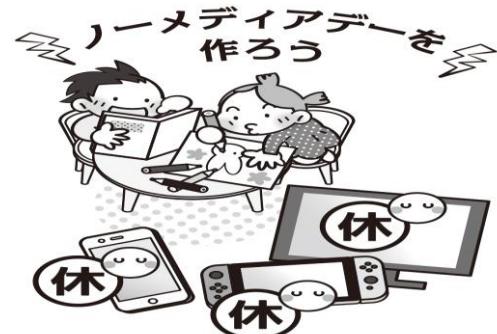


みなさんは、知っていますか？じつは「健康診断」は小学校・中学校だけで行っているものではありません。進学しても、就職しても、ずっと行うものです。

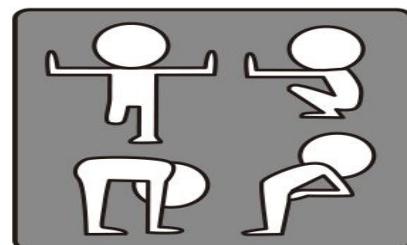
なぜ？それは、自分のからだが健康であるかを知るためです。もし、病気になっていても早期に発見できるからです。どのように生活すれば、「健康」が維持できるのか、病気が見つかったときは、早期に治療して、「健康」に過ごすにはどのようにすればよいかを考えるきっかけになります。今までもこれからも、みなさんが経験している毎日は、「健康」に、そして充実した人生を送るための土台の部分です。

#### ●健康診断にむけて、準備をお願いします。

1、視力の低下を防ぐために、ゲームやテレビ、パソコンなどの電子機器を使う時間を自分で決めて、守りましょう。時には3分ほど目を閉じたり、温かいタオルなどを当てて、目を休めましょう。



2、病気やケガをしていないのに、両腕を伸ばして、バンザイが出来ない人や、しゃがめない人がいます。右の図のようなことを試してみてください。



#### 3、ていねいな歯みがき。

6月の歯科検診の後、受診してください、と、受診票を渡した人はとても多かったです。

そして、残念なことに、受診票を学校に提出していない人もまだ40%以上います。

これからでも遅くはありません。歯科医院を受診して、口の中の状態を診てもらってください。



予防は、鏡を見て、優しい力でゆっくり、ていねいに（時間をかけ）歯みがきをすることだと思います。

