

健やか

2023年 12月 22日
熊石中学校 保健室(石井)

No. 14

★ 冬休みです。

今回のほけんだよりは4コマ漫画はおやすみ。少し文字多めですが、冬休みに入って時間ができたことだし、ゆっくり、読んでみてください。



寒い冬をどう乗り切るか、動物にとっても植物にとってもこれは次の世代へ命をつなぐための大切な戦略になります。

そこで、植物は種で厳しい時期をやりすごすという戦略をとる場合があります。

* 種であれば多少の環境の変化にも強く、何年もの間、そのまま保存できるそうです。

(中尊寺のハスの花は800年もの間、眠っていたんですって!!)

種にはたくさんの可能性が詰まっている。まるでキミが新しいアイデアや夢が頭の中でぐるぐるしているときみたい。誰にも邪魔されることなく安全に「こうしたい」「あんなふうになりたい」と考えているとき。

ところが！

芽を出して外の世界にふれたら、あら、大変！！

風や雨、寒さに暑さ。出たばかりの芽はちょっとしたことでおれてしまう、とても弱い状態とも言えます。

頭のなかでぐるぐるしていたアイデアや夢の実現に向けてチャレンジをはじめたばかりのキミに似ているかも。不安や失敗のこわさ、心細さ…。キミ自身の弱さにも気づくとき。でも、チャレンジをはじめたときこそがチャンス！

どんなに寒くても、暑くても平気だよ！

この中には、無限の可能性が詰まっているよ！

種は希望にあふれている！



時間がたてば、植物は大地に根を張り、強くなりどんどん大きくなります。これは経験をつんで、自信がついてきたときのキミ。不安やこわさもまだ少しあるけど、チャレンジを続けることで成長していくキミ。

チャレンジはキミ自身の可能性にも弱さにも成長にも向き合うことになる。

弱い自分がいるのは当たり前。

「そんな自分もいるよね」と向き合っ
て、受け入れた時が大きな成長のチャンス。



キミの中の種の力を信じて、チャレンジしてみよう。1年の区切りはよいタイミング。冬休み中にチャレンジしたことはきっとキミの力になる!! 大丈夫だよ! 応援しているよ!



HAPPY BIRTHDAY

1月18日 武藤 K さん

1月20日 伊勢谷 さん

1月29日 門脇 K さん

冬生まれの子どもは運動神経が
いいのだとか？！

寒いけど、運動も大事～～



ピアサポート活動



学級役員のみなさんをお願いしてピアサポート活動をしています。
毎週水曜日の朝、いろいろなエクササイズを行っています。

ピアは仲間、サポートは援助

仲間同士、思いやりをもって助け合って、より安心安全な
学校を作るための活動です。



始めたばかりのころ、シナリオから目が離せません。



司会もだんだん板についてきました。



話はずんできたよ！

様子もみられました。感想からも「おかめを意識した」「話が続けるように
質問してみた」など前向きなコメントがありました。

先週、今週の2回は他学年へ出前ピアサポートをしました。
まずはピアサポーターである学級役員さんのようすから。最初の
ころはシナリオで顔がかくれるくらい自信がないようすだったのです
が、出前に行く頃にはかなり相手の顔を見て話すことを意識できる
ようになったみたい。でもやっぱり他学年へ行くのはすごく緊張した
そう(Sさん談)。でもチャレンジ！楽しく話してもらえるように
お題選びもしっかり考えていざピアサポート！！

そして、忘れてはならないのは、受け手である学級のみなさん。
サポーターの話をしっかり聞く姿は、最初のころの「つきあってやるか～」って感じ。それが今では、相手の顔を見てうなづ
いて…成長を感じます(ジ～ン)。ジェスチャーもつけたり
して盛り上げようとしている



1年生も緊張しながらもやり遂げました

さて、1月15日には集会があります。
どんな集会になるのか、ワクワクします。
学級役員のみなさんは冬休みも準備を頑張っ！！
一緒に集会を成功させよう！！