

ほけんだより

2022.3.25
玖珂中学校
保健室
(NO.22)

春光天地に満ち、桜並木のつぼみもゆるみ始めました。3年生を送り出し、淋しく感じていた校舎内もいつしか1・2年生の勢いのよいカラーに染まり始め、気けば今年度も最後の日を迎えていました。

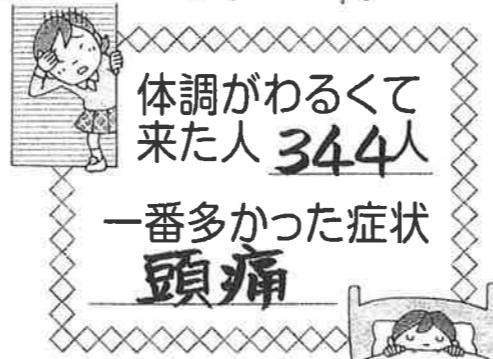
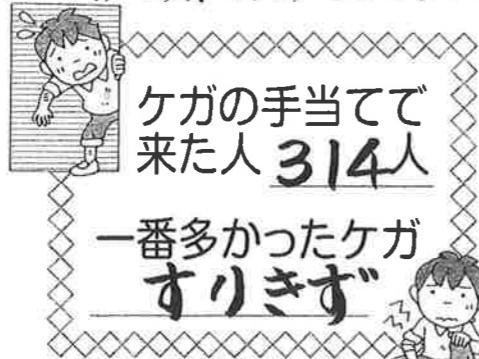
2年生も1年生もカラーの違いはあれど確実に成長していると感じます。そしてどちらのカラーも気に入っています。

気持ちがせかせか表に見えにくい2年生ですが、思考力も団結力もエネルギーも充分持っています。よくよく話を聞くと、それらの力が伝わってきます。でも、この力をどう出していいのかわからないというのが正直なところでしょうか。是非、あきらめることなく玖珂中のリーダー学年として、新1・2年生をぐいぐい引っ張っていてほしいと思います。春休みは、その準備をするための充電期間にしてくださいね。

1年生は、「こんなに人の話が聴けるようになった。」「こんなに、人への気遣いができるようになった。」という人がどんどん増えてきて、集団のレベルアップは見事なものがあります。今後も判断力を磨き、続け先輩方の支えとなるために準備をする春休みにしてくださいね。

新1年生を迎える準備も着々と始まりました。

わくわく感や希望をもって春休みを大切に過ごしてほしいです。



心の健康を考えてみよう



考え方を変えてみよう



自分が得意なことを
している姿を思い浮か
べる。



自分が好きな
もの思い浮
かべる。



楽しかった出来事
思い出す。

友だちの力に借りたいときは、



自分の心も
友だちの心も
大切に

- ♡ 声をかけてみる。
- ♡ ハピ配していくことを伝えてみる。
- ♡ 相手の気持ちに寄り添う。
- ♡ 話を聞くときは、批判や否定をしない。
- ♡ 自分の考えを押しつけない。
- ♡ 解決が難しいときは大人の力を借りる。

こんな考え方をしていませんか。
「きっと自分にはできない…」
「何をやってもダメだ…」
「全部自分のせいだ…」
「自分なんて役に立たない…」

気持ちを切りかえるコツ