

保健だより

平成30年3月9日

藤井寺市立第三中学校 保健室

3月に入り少しずつ寒さも和らいできて、冬の間何もなかった地面や、枯れているように見えた枝先から、次々と新しい芽が出始めています。やがて花が咲き、葉を茂らせることでしょう。皆さんと似ている気がします。これまで蓄えてきた力をもとに大きく成長してください。



3月9日はサンキュウ ㊦ ありがとうの日

3月9日はサンキュウの日、「ありがとう」と感謝を表す日といわれています。

第三中学校には、産休（サンキュー）・育休でお休みされている山内先生がいます。3月9日に皆さんに向けてメッセージをお願いしました。

赤ちゃんを産んで

昨年の4月にあかちゃんが産まれてからもう1年が経とうとしています。この1年、初めて親になりたくさんのことを感じました。赤ちゃんがお腹にいる頃、たくさんの先生や生徒の皆さんが私の体のことを気遣ってくれました。「丈夫に育ってね。」とお腹を触ってもらうとお腹の中から「ありがとう」とぼこぼこ動いて合図してくれました。動くたびに幸せな気持ちになり、産まれてくるのが待ち遠しくなりました。



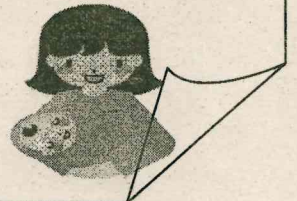
赤ちゃんが産まれて、最初に泣き声を聞いたとき、味わったことのない感動がこみ上げてきました。ただただ、「この子を大切に育てたい。」「私たちにところに、産まれてきてくれて、ありがとう。」と思いました。

初めて笑ったとき、どんなに可愛かったことか。初めてハイハイしたときは、嬉しくて、気付いたらたくさん写真を撮っていました。初めて立ったとき、どんなにその成長に驚き喜んだことか。熱を出したときは、出来るなら変わってあげたいと心配しました。

親になって大切なものが増え、毎日新しい発見が楽しみになりました。お休みさせていただいて申し訳ないのですが、子どもと一緒にいる時間にとっても幸せを感じます。

中学生のみなさん、今はささいなことで親とぶつかったりするかもしれませんが、でも、大切な自分の子どもだからつつい口出ししたくなるのだと思います。子どもによりよい人生を歩んでもらいたいと親は一生懸命なんだと思います。そして何より子どもが頑張っている姿が親が一番楽しみです。

私も皆さんのような、立派な中学生を育てられるよう、親1年生としてしっかり頑張りたいと思います。



* 気象情報に注意しよう *

3月になると、スギなどの花粉が多く飛び、花粉症で苦しむ人が増えてきます。また、風の強い日は「黄砂」や「PM 2.5」の飛来にも注意が必要となってきます。外に出かけるときは、天気予報や気象庁のホームページの飛来情報をチェックして対策するようにしましょう。

| | |
|---|--|
|  <p>家に入る前には服についた花粉などを落として、部屋の中に入れてないようにしよう。</p> |  <p>花粉などの飛来の多い日は、マスクやめがねを忘れないようにしましょう。</p> |
|  <p>こまめに部屋を掃除して、花粉やほこりを取りのぞこう。風の強い日は窓の開けっぱなしにも気をつけてね。</p> |  <p>花粉症対策に薬を服薬している人もいますよね。薬によっては副作用で眠くなってしまうものもあるので注意しましょう。</p> |

保健室からお知らせ（スポーツ振興センターについて）

☆ ケガの申請は済んでいますか？

学校管理下（登下校、授業、休み時間、部活動[校外での練習や大会も含む]、学校行事等）でのケガで病院を受診された生徒は、スポーツ振興センターの給付対象です。子ども医療助成のため窓口支払い額は少額になっていても、保険点数が500点以上なら対象となります。

まだ手続きが済んでない人・対象となるか分からない人も遠慮なく保健室に訪ねてくださいね！

なお、手続きの期限はケガをした日から2年以内です。

卒業していくみなさんへ

みなさんは、この第三中学校から巣立ち、新しい世界に向かって歩き始めようとしています。きっと新しい世界への期待と同じだけ不安な思いもあるでしょう。

人生はいすとりゲームではありません。どんな人にも、必ずその人のための「いす」が用意されています。少し時間がかかるかもしれないけれど、ゆっくり自分の「いす」を探してください。あなたの「いす」は、きっと見つかります。

「自分には合わない」「自分の居場所がない」と、簡単にあきらめないでください。最初は合わないと感じていても、座っているうちにしっくりなじんでくることだってあります。皆さんならきっとできると思います。

