

わっはっは!



令和3年12月21日
久賀小中学校
ほけんしつ NO.9

「どんな強そうな人だって苦しいことや悲しいことがあるんだよな。だけどずーっと蹲(うずくま)ってたって仕方ないから、傷ついた心を叩いて叩いて立ち上がる」 ~吾妻善逸~ (鬼滅の刃より)

2021年は、みなさんにとってどんな年でしたか?
ちなみに、今年1年を表す漢字一文字は、



東京オリンピックの「金(メダル)」。
大リーグで活躍した大谷翔平や 棋士
藤井聡太の「金(字塔)」。
コロナ対策の「(給付)金・(助成)金」。
なのだそうです。

中学生のみなさんへ
「思春期は自分探しをする時期」
中学校の3年間は、大人への移行期です。
心や体が不安定で、「自分探しの時期」といわれ
ています。ですから、今あなたたちに悩みや葛藤が
あるのはあたりまえで、その悩みや葛藤の中
で人は成長していくのです。

「自分が今何をしたらいいかわからない」「自分に自信が持てない」と、落ち込んだり、イライラしたりする人もいます。いろんな事が重なって(積もりに積もって)“疲れた・・・”と言う人もいるかもしれませんね。
そんな時は、

あせらない・がんばりすぎない・一人で悩まない ことです。誰かと話をするのもいいですね。

友だちや家族、担任や他の先生、もちろん、保健室の美人教師もいつでもOKです。
これから、いろんな事を考えたり、我慢をしたり、ぶつかったり、時には壊れそうになったり・・・
たくさんの困難に出会うかも知れません。

しかし、それがあなたの力となり、あなた自身が大きく・深く成長していくことになるのです。

「たくさん悩んでください。」・・・保健室からのエールの言葉です。



小学生のみなさんへ 2学期、たくさんの行事がありましたね。

楽しいことばかりではなく、その行事のための準備が大変だったり、ドキドキしたり、“もっとこうすれば良かった”と考えたり、なやんだり・・・

また、なんとなくさみしくなったり、悲しくなったりしたことはありませんでしたか?
みんなよくがんばりました!! 心の中のいろんな気持ちをのりこえて、2学期が終わります。自分のことをいっぱいほめてください。

冬休みは、お家の人に久賀で体験したこと・感じたこと・うれしかった思いや悲しかった思いなど、たくさんお話をしてくてください。(*^_^*)



冬休みの過ごし方

~冬休みもいつもと同じ生活リズムをくずさないように過ごしましょう~



決まった時間に起きよう 朝ごはんを毎日食べよう



ゲーム・テレビは時間を決めよう



早寝をしよう

*みんなが取り組んでいる「生活キラキラカード」の4項目です。ぜひ、実践をつづけてください。

