



柳井市立柳井中学校
2023年2月1日 14号

「冬来りなば春遠からじ」という言葉があります。節分が終われば、暦の上ではもう春です。冬の寒さももうしばらくの辛抱です。ご家庭での体調管理に十分お気をつけください。

また、3年生はしばらく受験期間が続きます。さまざまな葛藤やストレスを抱えながら過ごす3年生にとって、ご家庭の協力が心身に大きな支えとなります。大変な時期ではございますが、お子様が万全の体調で受験できるように、ご家庭が一丸となってこの冬を乗り切っていただけたらと思います。



メディアの使い方大丈夫？



近年、中高生のメディアの使い方が重要視されています。

昔とは違い、今はメディアがたくさんあふれている時代であり、私たちの生活から切っても切り離せない関係となっています。その結果、メディアの使い過ぎによる心身の疲れや体調不良など、様々な課題が浮上しています。

先月の委員会の際に、メディアの使用時間について、学級目標を立てている生徒から、「1日4時間使用している」という話も耳にしました。過密スケジュールの中過ごしている中学生にとって、睡眠時間が不足していないかなどが心配されます。

ご家庭で、メディアについてのルールを決めるなど、メディアとの関り方についてお話いただき、適切な使用時間や使用頻度を考えられる環境づくりをよろしくお願いいたします。



保健体育委員会での話し合い



移動中も食事中もふとんの中でも…
ずっとスマホにさわっていませんか？



自己肯定感を高めよう！



ことばのチカラ

『自己肯定感』という言葉を知っていますか？『自己肯定感』とは、「自分のままでいいと思える」ことです。これは、失敗から立ち直る助けになったり、もう一度挑戦してみようという活力につながります。

中学生から高校生は、人生で最も多感な時期である思春期を迎えます。「自分ばかり」と落ち込んだり、「自分なんて」と自暴自棄になってしまうこともあります。

〇〇主なストレス症状の例〇〇



そんな時に、心の支えになるのは、家族や友人、教員などの身近な人がかける“あたたかい言葉”です。

私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。言葉はそれだけ大きなチカラを持っているということです。

保健室で生徒と話す中で、ご家族の方の言葉が、自分を認めてあげる気持ちや心の余裕に直結しているなど強く感じています。

思春期まっただなかを過ごす生徒たちにとって、学校での出来事で時に悩み苦しむこともあるかもしれません。お子様にとって、ご家族の方の存在は必要不可欠です。お子様が不安を感じたり、いつもと様子が違うと思われる際は、寄り添ってお話を聞いていただけたらと思います。また、お子様の様子でご心配なことがございましたら、いつでも学校にご相談くださいませ。



…保健室でのワンシーン…

先日悩みがあると来室した3年生。何があったのか尋ねると、「もうすぐ卒業だ」と悲しくなる。1年生の時は、楽しいとか満足感を感じていなかったけど、なんであの時からこんな風に感じていなかったんだろうとすごく後悔してる。せっかく良いクラスなのに、離ればなれになることが寂しいです。」と話してくれました。

柳井中の一教員として、柳井中学校での生活を振り返って、そのように感じてくれたことに、とても感動し、嬉しくなりました。

それぞれ大変なことや苦労することがたくさんある中学校生活だと思いますが、中学3年間はあっという間です。

生徒が、それぞれ自分らしく、日々を噛みしめて過ごせるよう、これからも保健室でサポートできたらいいなと改めて思った出来事でした。

