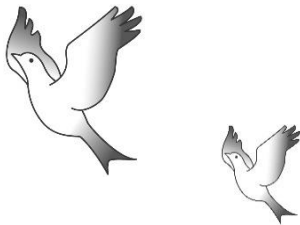


ほけんだより ^{がつ} 3月

いちき串木野市立羽島中学校

あつという間の3年間。3年生のみなさんは、通い慣れた校舎からそれぞれの新天地に向けて巣立っていかようとしています。人間は、母親の体内から誕生し、育ててくれる人とのふれあい、家族とのふれあい、友だちとのふれあいを通して、身体的、精神的、社会的に成熟した「人」に成長していきます。人とかかわりの中で、成熟した大人になることができます。今まで育ててくれた家族に感謝して、これから出会う友達との関係を大切に築いていってくださいね。

みなさんの心と体は、確実に大きく成長しています。誰かと比べたり、焦ったりする必要はありません。自分のペースで、これからも成長のステップを一步ずつ、のぼって行ってほしいと思います。



3月3日は **耳の日**

最近、耳をすますと、いろいろな鳥の鳴き声がします。朝起きたとき、休み時間、学校からの帰り道……。鳥の鳴き声は、さわやかで、うれしそうで、これからやってくる春を喜んでいるようです。鳥の声から春を感じると、気持ちまで温かくなります。鳴き声から、どんな鳥か想像するのも楽しいものです。

綿棒で耳の入口を 軽くなでるだけでOK

かる～く、なでなで♪

耳の奥まで入れると耳の中を傷つけたり、逆に耳垢を押しこんでしまいます。



月1~2回でOK

つい、やりすぎちゃう～

耳あかには殺菌・保湿効果もあるのでとりすぎはNGです。



3月3日は 耳の日



正しい耳掃除



カサカサさん



耳かき棒OK



ベトベトさん



綿棒のみ

カサカサタイプの耳あかには耳かき棒も有効ですが、ベトベトタイプの耳あかには綿棒を使いましょう。

自分で無理を



しないでね

とくにベトベトタイプの耳あかがたくさんつまっているときは、耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。

みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉

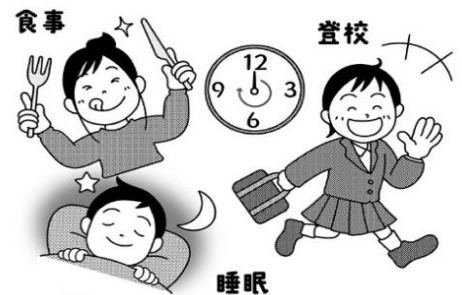


感染症対策

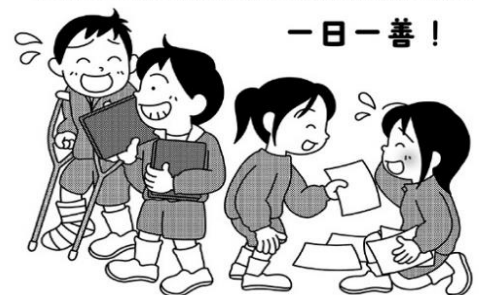


継続は力なり。
きつといいことあるよ。

時間を守る



誰かの役にたってみる



保健室からのつぶやき



先日、ALTのサム先生と、カナダと日本の学校の違いについて話す機会がありました。

日本の中学生は、外国の方から見たら、素直でとてもかわいいそうです。そして、自分に子供ができれば、日本で育てたいと思うと話されていました。そういえば、シアトルに住んでいる私の親戚も、日本では、昼間に子供を外で一人で遊ばせても大丈夫だから、日本に来るととても安心と話していました。テレビの報道では、日本人の学力が世界で〇位とか、〇位に落ちたとか言われますが、サム先生は、学力はカナダの学生より日本の中学生のほうが高いと思うし、学力より、素直なところとか大事なところがあると話されていました。うれしいですね。

私たちは、諸外国にあこがれ、モノだけでなく思考や習慣などいろいろなものを輸入してきました。でも、日本のステキなところも、まだまだたくさんあり、それに気づいて大事にしていきたいと思いました。

日本の中学生は、自己肯定感が低いと言われますが、それは、日本に古くからある謙遜の文化ではないかと思います。ですが、これからはグローバル社会なので、もっともっと自分に自信をもって、羽ばたいてほしいと思います。あなたたちは、とても素敵です。これからも、多くのことを吸収して、良い方向へ成長してってください。

応援しています。

