

# 4月 ほけんだより

新学期が始まりました。1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新しい環境に期待が膨らむこの季節は、行事の多い時期でもあります。そんな新学期は身体の疲れだけではなく、不安や緊張からくる心の疲れも蓄積してしまいがち。「最近疲れているかも・・・」と感じたら、無理をせずにゆっくり休養してくださいね。

## 1学期 健康診断・保健関係行事一覧

4月11日(水)	1年生聴力検査 (1・5・6・7・8・9・11組)
12日(木)	2年生身体測定 1年生聴力検査 (2・3・4・10・12・13・14・15組)
13日(金)	3年生身体測定 1年生身体測定 3年生聴力検査(1～7組)
16日(月)	3年生聴力検査(8組～14組)
17日～19日(木)	検尿
19日(木)	レントゲン検査(1年生のみ)
23日(月)6限目	性教育
24日(火)	3年生・専攻科内科検診
25日(水)	2年生内科検診
26日(木)	1年生内科検診
5月9日(水)	心臓検診(1年生のみ)
30日(水)	3年生・専攻科歯科検診
31日(木)	2年生歯科検診
6月1日(金)	1年生歯科検診
6月7日(木) 7月5日(木)	眼科健診

## どの自分も本当の自分！

新学期。新しい環境に期待が高まり「しっかりやらなくては！」と、自分自身にプレッシャーをかけてしまっている人はいませんか？張り切りすぎて最初から頑張り過ぎてしまうと途中で息切れしてしまったり、期待と現実がちよっと違うだけでも失望して落ち込んでしまったり…。そんなあなたに、大切な5つのメッセージを送ります。

### (1)他人からの評価を気にしない

常に周りの人の顔をうかがい、評価ばかりを気にしてしまう状態では疲れ切ってしまいます。「100点満点の自分じゃなくてもこれでいい」と思える心がとても大切です。

### (2)自分の価値観をハッキリさせる

自分の価値観が揺らいでいる人ほど、周囲に流されてしまいがちです。まず「好きなこと、嫌いなことは何か」「どんな自分を“好き”と思えるか」を考えてみましょう。

### (3)他人を変えようとしない

自分の素直な気持ちを伝えることと、わがままを言って人を動かすことは違います。自分の意志を尊重すると同時に、相手を尊重することが大切です。

### (4)「今、この瞬間」を大切にする

目の前のことに一所懸命に打ち込んでいる人、今できることに、真剣に丁寧に取り組んでいる人は、不要な感情を手放すことができます。あなたには夢中になれるものがありますか？

### (5)自分と他人とを比較しない

劣等感とは、周囲の人と自分を比較することから生まれる『対人関係の悩み』です。比較をし続ける限り、他人の言動や行動が気になってしまい、自分の正直な気持ちに気付けなくなります。比較することでしか自分を見出せなくなったら、ちょっと悲しいですね。



### 「本当の自分ってどこにいるの？」

芥川賞作家の平野啓一郎さんは、自分を理解するにあたり「分人」という言葉で興味深い考え方を述べています。個性とは唯一不変のものではなく、つき合う人の数だけ自分の中に分人がいる。相手に対応する分人が、入れ代わり立ち代わり「自分」として表に出てくる、という解釈です。本当の自分探しに疲れた時は、どの自分も本当の自分だと認める勇氣も大事かもしれません。

2017年10月14日 日本経済新聞より抜粋

## 保健室の利用方法



- ① 保健室に来る時は、必ず担任の先生や教科担任の先生など、誰かに伝えてから来るようにしましょう。
- ② 保健室で休養できるのは原則1限のみです。
- ③ 保健室に薬はありません。日常的に必要な薬がある人は自分で準備しましょう。
- ④ 怪我や体調不良以外でも、自分の身長や体重が知りたい時、健康のことや病気のこと、その他様々なことで相談したい時等、保健室を利用してください。



各検査それぞれに必要な書類の提出や服の準備等があります。学校からの便りをしっかりと確認して忘れ物がないようにしましょう。

