

元気がちぼん！ (>_<)

平成26年5月23日(金) 文責：田村市立滝根中学校 養護教諭 荻野浩子



回光返照(えこうへんしょう)

～まずはしっかり自分を見つめること～



外や他人に向きがちな心をまずは内面を照らし返して見つめ直し、純粋な心に立ち戻りましょうという意味です。

人間はひとりでは生きられません。自然の恩恵を受けて生きています。その感謝の気持ちを持ち続けることはなかなか難しいもの。他人をうらんだり、自分の利益ばかりを追求したり……。その結果、自分のことは顧みず、自分の内へと目を向けることはなかなかないでしょう。

自分自身を振り返る姿勢を忘れずにいましょう。そして、生きているありがたみと重さを受け止めて過ごしたいものです。



つつじの

花言葉

自制心・節制

赤 恋の喜び

白 初恋

山つつじ

燃える思い

眼科検診が終わりました！

学校眼科医の島田頼於奈先生から

「眼鏡使用の人は、視力が(A)であっても現在使用しているものが顔にあっているか、視力にあっているかチェックする機会としてください。眼鏡が強すぎる場合があるのでね。」とお話していましたよ。



H26 保健室の特徴

今年度は登校直後(8時前)から不調を訴えて保健室に来室する人が多いのが特徴で心配しています。「朝ごはんは食べたかな?」「ムリして登校しちゃったのかな?」「なんかイヤなことがあったのかな?」「まだ眠いのかな?」「疲れがとれていないのかな?」

ガンバって登校したけれど学習を続けるのはムリじゃないかなあと判断するときもあります。

調子が悪いときは思いきってお休みするのも一つの方法です。また、気がかりなこと(お友だちとけんかしたとか忘れ物をしたとか、宿題をやってこなかったなんていうのもこれにあてはまるね)があって精神的に弱ったなあというときは、先生やおうちの方に相談して解決するのも一つの方法です。

元気に登校して、学習や部活動お友だちとの関わりなどニコニコ&キラキラ、充実した一日を過ごしてほしいなあと思いますよ。



「むし歯あり」は治療してください！

学級	むし歯あり	検査者数
1-1	3 /	18
1-2	3 /	18
2-1	9 /	18
2-2	8 /	18
3-1	12 /	24
3-2	12 /	23

上記のように学年があがるほどむし歯ありの人が多くなっています。早期の治療と正しくていねいな歯みがきの実践がむし歯撃退には大事なことです。

「たかがむし歯」「されどむし歯」→痛くて眠れないとかむし歯による口臭がするとか、食べられないとか、歯肉炎になってしまったとか、口の中のトラブルはいいことが何もありません。全身にも悪影響があります。でも予防しようと思えば予防できるものです。そして早期治療をお願いします。

イヤなことでもガンバって続けていると習慣になる。

嫌いな授業や自主学習、歯みがきや靴をそろえることとか。続けることが大事。