

ふあいいん

千歳市立東千歳中学校

ほけんだより

<夏休み号>

2020.7.19

NO. 9

夏休みのキーワード

「治療は休み中に」「ネットトラブルに注意」「今しかできないことを」

「治療は休み中に」

1 学期最終日に健康カードを配布します。(始業式の日には必ず返してくださいね！)

特に皆さんにお願いしたいのは、**視力のこと、歯のこと**です。

視力は特に慣れてしまって不具合があるということに気づかないままのことが多いです。

めがねも、レンズの度数が合っていない、フレームが曲がっていると目玉からの距離がゆがみ、見えるために目の筋肉を酷使することになります。見え方が楽に機能していないと、それを補うためにほかのところが無理をします。それが頭痛や理由のないだるさにつながります。ぜひ点検してもらってください。

歯科は、虫歯になってからいくところだけではなく、**予防のためにいくところでもあります。**半年に1度通うのが良いです。虫歯がなくても歯石をとってもらったり、歯を白くきれいに保つための指導をしてくれます。

美容としても歯は大切。スポーツをするのにも、歯は大切で、力を出すときは歯をかみしめますが、**最大値は自分と同じ体重分の力がかかります。**歯が少ないと力も出せません。十分に自分の力を発揮できるかみ合わせなのかもチェックしてもらおうといいですね。



「ネットトラブルに注意」

※ぜひ別紙もみてみてください。

※個人情報保護に気をつけすぎることではない。人のも自分のも(無断で連絡先を教えたりしない無断でネットに画像をアップしない)。

※ ネットでどんなに良い人と思ってもよく考えて。良い人はあなたに何かを強要したりはしない。

※ これくらい、自分くらいは根拠がない。人の作ったものを自分のものにするのはよくない！推しが悲しむぞ！（広報的なもの公共的なもの以外、人の制作物を違法ダウンロードしない・アップロードしない）

※ ゲームの課金やコピー商品のネットショッピングも危険なことがある。使いすぎで高額請求、あやしいサイト購入時の個人情報売られて、詐欺対象リストに載ることがある。

SNS やショッピングトラブルは、最初からあやしそうに見えたり不審な感じを与えません。一見大丈夫そう、一見良い人に見えるものです。



「今しかできないことを」

例えば、今幼児向けの TV 番組を見て、小さいときと同じように「わー面白い！」と思うでしょうか？多分面白いと思えない、または面白いの種類が変わってそのときの面白さと同じではないと思います。

今感じること、今体験することは、今しかありません。大人になってからゆっくりと・・というわけにはいきません。

今の感性で、今の考えで、たくさんの経験をしてほしいです。せつかくの夏休みですから、まとまった時間があります。ぜひ何かに取り組んでみてください。

3年生は進路に向けて一生懸命取り組む夏休みになるでしょう。ぜひ自分の力をとことんひきだす夏にしてください。集中し努力する、ということはその後の自分の心を強く丈夫にしてくれることでもあります。

1.2年生もぜひ何かに取り組んでください。どこまで自転車で行けるかとか、何冊本を読めるかとか、極端な話、「連続でどれくらい眠ってられるかチャレンジする」という一見特に何か役に立つわけではないものでも良いと思います。これは誰かに見られるためでもなければ役立つことでもなくて、自分のためだけにチャレンジすればいいです。真剣に取り組んでみると何かしらの納得感や達成感が得られます。



例に沿って言えば、できるだけ眠るには環境を整える努力をしたり、トイレに行っておかなくちゃ、などなど、目的達成のためにどんなことができるだろう？と知恵を絞ります。どんなことをやったのかというより、そういった、深く思考する過程そのものがとても大切なのです。

きっと「あのときこんなこと真剣にできたんだよなあ」と振り返る年齢になったときに、それは大きくあなたを支えるもののひとつになるでしょう。

本を読むこともおすすめです。自分ができないような経験を本は教えてくれます。いつもとは違うジャンルの音楽を聴いてみたり、映画を見ることもおすすめです。

別世界への入り口がそこにはあります。

そして、そのときに感じたことが、数年経ってまた読んだ・見た・聴いたときに、違う感想を持つこともあって、それは自分の成長を発見したり。視点が変わったことを教えてくれます。とても面白く感じるはずです。無駄が一つもなく、最短距離を進むことがいつも最善で得とは限りません。

さて、長く書きました。

とにもかくにも、中学のたった3回しかない夏休みを、元気に過ごし、味わい深いものにしてください、というお話でした。元気に休み明けに会いましょう。