



12月☆保健だよ！



2023年12月18日 鵜沼中・保健室（中川・鈴木）
学校HPにも掲載しています。

一年間お疲れ様でした。 2023年もあと少し！

「もうすぐ、クリスマス?!」「え〜！早いんだけど。」「冬やすみっていつから？」
「冬休みは、だらだらしたいな〜」
「冬期講習だ！朝からずっと塾。オニでしょ！」

保健室の会話はおもしろい。時間の経過は歳を重ねる毎に早くなるって思っていたけどそうでもなさそうですね。若いみなさんも、1年は早い！と感じています。

特に中学生は、やらなければならない事がたくさんあるし、がまんしなければならない事もたくさんある。大変だな〜って思います。でもね・・・やりたいことができる自分時間もたくさんあるよね！

ちょっと先の自分を想像してみて！

未来は自分次第で変化すると思います。（変化しないものもあるけど。それはしかたないって諦めて）

今年後悔したことは繰り返さないようにしていたら。なりたい自分に向かっていけるって思いませんか？

とすることで・・・12/23~1/8までの冬休みはどう過ごしましょうか？

いつも通りの生活が一番！！！！

短い冬休みだから、できるだけ生活リズムは崩さない方がいい！

○食事タイムに食事をとろう

食事時間はだいたい家で決まっていると思います。その時間に間に合うように生活時間を考えて、一人で食べる食事にならないようにしたいね。

○スマホやパソコン、ゲーム機に頼らない生活を

ご飯の時もトイレの時も、もしかしてお風呂の時もスマホ片手に...なんて人はいませんか。

もしかしてスマホやパソコンが視界にないと不安。誰かとつながっていないと、「うん？取り残されてるかも」と不安。メールの返信がすぐに来ないと不安。って人がいたら...この冬休みはちょっと考えてみて！返信が来なくても、みんなは一人じゃないからね。少しだけ、スマホから離れてのんびりとした時間を過ごしてみたいな。

○疲れた体と心を休めましょう

冬休みは家族と過ごす時間がいつもよりありそうですね。

自分の部屋で過ごすより、家の人とおしゃべりしたり、買い物に行ったりしながら、ゆっくり時間をすごしてみましょう。

きっと、いい気分になれると思いますよ。



■なぜか許されてしまう。お正月magic！

お酒の誘惑にご用心！特に年末年始は要注意！ジュースみたいな感覚で飲んでしまうと大変です。子どもは大人に比べてアルコールを分解する酵素の働きが弱く、体への害も出やすいのです。

おとなの人から「のむか？」なんて言われても、キッパリ！「NO！」

ともだち同士のノリで「のんじゃおうよ！」もキッパリ！「やめようよ！」

■結局、いつ見たのが、初夢？

初夢と言えば...「一富士二鷹三茄子」ですが...実はこの先もあるようですよ。（六まで）ググってみて。お正月は夢を見るより、ぐっすり寝ちゃいましょう。

10月号で紹介しました「92歳の総務課長の教え」の第2弾です。私たちの大先輩である著者の前向きで、あっさりとした生き方がカッコいいと思い、何度も読み返しています。中学生の皆さんにも通じるところがたくさんあるので、ぜひ読んでみてください。（一部をスキャンしました。）

凡事徹底が自信を育ててくれる



入社したばかりの若い人に、「凡事徹底」といっても、すんなりとは伝わりません。若い世代には、耳慣れない言葉なのでしょう。

でも、学校で部活動をしていた人なら、「あんたらも、部活で監督や先輩たちにいわれて「こんなことが、なんの役に立つんや?」って思いながらやっていたことが、ゆくゆくは自分に返ってきて、役立った経験があるやろ。

それが凡事徹底ということなのよ」と教えると理解してくれます。

野球をやっている子どもたちは、大きな声で挨拶する、挨拶するときは帽子をとる、練習前にグラウンドに落ちているゴミを拾って整備する、グローブやスパイクといった道具の手入れをする、打ったら全力で走るといった凡事を徹底することを監督やコーチから教わっています（私はスポーツを観るのも自分でするのも大好きなので、スポーツがらみの話が多く出てきますがご了承ください）。

挨拶やグラウンド整備、道具の手入れに熱心に励んだからといって、個人のスキルアップに、直接結びつくことはないかもしれません。

しかし、毎日大きな声で挨拶をしていたら、自然とチームにまとまりが生まれます。グラウンドの整備を真面目にやっていたら、四季の移り変わりや天候に応じてグラウンドの状況がどう変わるかを目の当たりにします。それは無意識ながらも、守備やバッティングに生きることがあるはずで

す。道具の手入れをしていたら、整備不良による失敗を減らすばかりでなく、自分の弱点がわかるかもしれません。スパイクの靴底の減りに左右差があると気づいたら、投打のフォーム改良のヒントになる可能性だってあるでしょう。

凡事徹底のもっとも大きなメリットは、スポーツでも仕事でも、継続できたという自信につながるということ。

特別な何かをする前に、平凡を極めることのご利益は、計り知れないものがあります。凡事徹底ができれば、それがルーティンとなります。

イチローさんは、ルーティンを重視したことで広く知られています。

高校生活の3年間を振り返り、「眠る前に毎日10分、素振りをしていました。たった10分ですが、それを1年365日一度も休まずに続けました」とおっしゃっています。

