

春の足音が近くまでやってきています。

3年生は、あと数日でこの学校を卒業します。

1・2年生にとっても1年間の区切りとなる時期です。

春は別れの季節でもあると同時に出会いの季節です。この1年を振り返り、自分が頑張れたこと・頑張れなかったことに向き合い、春からの新しい自分との出会いに生かしていきましょう。



* 悩んだり迷ったり・・・

中学生って、心も体も大きく変化する時期です。毎日の学校生活の中で、嬉しいこと・楽しいこと、時には悲しいこと・苦しいこと・辛いことがたくさんあると思います。

人は誰でも楽しいことばかり続きません。逆に苦しいこと・辛いことばかりも続きません。悩んだり迷ったりしているときは苦しいですが、「苦しい時ほど人生の上り坂」といいます。精神的に大人になるための修業期間でもあります。

スポーツを上達させようとすれば苦しい練習で体を鍛えますね。それと同様、心を成長させるためにも、大いに悩んだり迷ったりして、自分を見つめ、心を鍛えましょう。

* 自分の健康は自分で守り、作り上げていく

自分の体、自分の健康を自分で管理できていますか？親任せになっていませんか？自分の体は自分で守り、作り上げていくのです。

そのためには「今の私が健康のためにしていることは何？」「どんなことをしたらいい？」と一度考えてみてください。そして、できることから一つずつ増やしていきましょう。

<例えば>

- ・朝食を必ず食べる。（朝食をとることは一番大事です）
- ・睡眠時間を十分にとる。
- ・食後の歯磨きを忘れず、口腔の清潔を保つ。
- ・太陽の光を浴びて、適度な運動をする。
- ・ゲームやスマホは時間を決めてする。
- ・自分の好きなものだけ食べるのではなく、栄養バランスを考えて食事を取る。
- ・発酵食品（ヨーグルトや乳酸菌や味噌、納豆など）をすすんで食べる。
- ・1日に1回は笑う。（笑うことで免疫力がアップします）
- ・虫歯や視力低下は放っておかずに、速やかに受診する。



* 心を大切に・・・

皆さんの生活は、年々、便利なもので埋め尽くされています。

皆さんは、インターネットでいろんな情報を入手し、言葉だけはよく知っていると思いますが、その中で、何が正しくて、どれが正しくないのかを見分ける力がまだまだ育っていません。

学校の中でも、自分で考えたり動いたりすることが「じゃまくさい、面倒だ」という場面をよくみかけます。

思春期の今は、良いこと悪いことの区別よりも「楽しければそれでいい」とか、「みんながしてるから、みんなが言ってるから」と周りに流されたり、自分自身がどうしたいかがわからなかったりすることが多いと思います。

しかし、少しずつでもいいから、自分の言葉や行動を振りかえってみて他人に対して、して良いことと悪いことの区別ができるように、自分がしてもらって嬉しかったことは誰かにしてあげられるように、逆に自分が嫌だと思うことは他の人にしないように、そんな心を育ててほしいと願います。

どの子どもみんな生まれた時は、真っ白な心を持っています。それが、大きくなっていく過程で様々な影響を受け、心がいろんな色や形に変化してしまうのかもしれない。自分の心です。きれいな心を大切に育てていきましょう。



* 言葉の魔法



「ありがとう」「ごめんなさい」の言葉は人を優しい気持ちにしてくれます。逆に皆さんの会話の中で飛び交っている「うざい・きもい・死ねよ」という言葉は、人を嫌な気持ち・悲しい気持ち・やるせない気持ちにさせる言葉です。

自分の口からは、どんな言葉をよく発しているのでしょうか？自分も知らないうちに人を傷つける言葉をたくさん発しているのかもしれない。一度振り返ってみてください。

あなたを平気で傷つける言葉を言う人を、あなたは好きになれますか？もちろん嫌ですよ。誰だって自分が傷つく言葉を言われるのは、つらいし悲しいです。

どうか、人を傷つける言葉よりも、人を優しい、温かい気持ちにさせる言葉をたくさん使える人になってほしいと願います。

「ありがとう」「ごめんなさい」の魔法の言葉から始めてみませんか・・・

<最後に>

自分の夢や目標を叶えるためには、
まず心とからだの健康が基礎となります。

「まず健康 !!」

そのためには自分自身で健康な心と体づくりを心掛けていきましょう。

