

# ほけんだより



令和4年3月7日  
吉川市立吉川中学校  
保健室



## 卒業おめでとう

新しい自分・新しい仲間との  
出会いが待っているよ

コロナ禍が続く中、1年が終わろうとしています。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか。思いっきり部活をしたかった、学校行事をやりたかった、などの思いがある一方で、自分の時間が増え意外な趣味が見つかったり、ゆっくり家族と過ごす時間が増えて癒されたり、と悪いことばかりでもなかったのではないのでしょうか。まだこの状況は続きそうですが、しっかり1年間を締めくくり新しい自分、新しい出会いに期待しましょう。「終わり良ければ全て良し!」です。1年間お疲れさまでした。

## 今年度1年間をふり返ってみよう!

心も体も健康に過ごせたかな?



### 【保護者のみなさまへ】

4月になると定期健康診断が始まります。保健調査票の配布をさせていただきます。連絡先の変更がある場合は訂正をしてください。押印も忘れずお願いします。裏面には健康質問票、運動器調査、結核問診票と多くの項目があります。全て記入してください。また、歯科健診も行われます。まだ、むし歯の治療をされていないお子さんは治療を済ませてください。

学校管理下でけがをされた場合は、子供医療費受給資格証ではなく、スポーツ振興センターから医療費が支払われます。書類の提出がまだの場合や、手続きがまだという場合は保健室までご連絡ください。

# みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

## 気持ちのよいあいさつ・言葉



## 感染症対策



継続は力なり。  
きつといいことあるよ

## 時間を守る



## 誰かの役にたってみる

一日一善!



## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。1年生で南中との分離があり、突然の休校から吉川中学校が始まりました。学校行事もままならず、多くの中止や規制がありました。こんな状況でも自分を見失わず、しっかり学校生活を送った皆さんは素晴らしい赤学年集団です。これからは、それぞれの進路に向かって飛び立ちます。

最近冬季オリンピックが行われたたくさんの感動が生まれました。ある解説者の方が言っていました。「どの選手も多くの時間を練習やトレーニングに費やし努力し、また挑戦してきました。この努力や挑戦は、必ずや成功には結びつかない事も多くありますが、必ず約束されていることがあります。それは自分自身の成長です。どの選手も成長した姿を見せてくれました。ありがとうございました。」と言っていました。とても納得し感動しました。どうぞ努力や挑戦を恐れず、成長して行ってください。

どうぞお元気で。

3月2日に2, 3年生を対象に産婦人科医の陳先生をお招きし、性に関する指導を実施しました。『いのちを大切に生きるために』という演題でご講演いただきました。裏面に生徒からの感想を載せました。是非ご一読ください。

令和4年3月2日（水）5.6時間目

## 『自分（いのち）を大切に生きるために』

龍ヶ崎済生会病院 産婦人科医 陳 央仁先生



### 【生徒からの感想】

- ・今まで他人事だったけどしっかり自分の事として向き合うべき事だと知りました。そしてそれは、自分を大切に生きる事だと教えていただきました。（3年女子）
- ・この講演会は私にとってとても素敵な時間でした。母に私が生まれた時の話をゆっくり聞いてみたいです。今こうして生きている幸せを感じ、周りの人に支えてもらいながらではありますが、しっかり生きていきたいと思います（3年女子）
- ・一人ひとりの命の奇跡を知り、何があっても自ら死んではいけない（3年女子）
- ・「幸せに生きる」って何だろうと考え続けたい。自分を信じられなくて今を生きるのが精いっぱいだけどいつか自分に自信を持てるよう頑張りたい（3年女子）
- ・自分がとても嫌いでした。でも自分が生まれきたのには、理由があって多くの愛を受けていることを忘れずに、自分らしく生きることで少しずつ自分を好きになれたらいいと思います（3年女子）
- ・性的接触をして傷ついた女性の話を聞いて、改めて相手を大切に互いをも認め、尊重することが重要と分かりました（3年男子）
- ・自分を満足させるためだけに相手を傷つける事は絶対よくない。相手を大切に思うなら、お互いに理解を深め、尊重し思いやることが一番だとわかった（3年男子）
- ・自分を追い詰めるのではなく、立ち直れなくてつらかったら、周りの人に相談する事が大切だと思った。liveではなく alive という、生きているのは僕自身だと知りました。一つしかない命は僕も友達も同じです。どちらも大事にします（3年男子）
- ・性感染症についてしっかり、詳しく知ることが今できて、本当に良かったです。また自分よりずっと深い絶望を味わった人が生きることを諦めていないのを見て、自分も頑張ってみよう、もう少し挑戦してみようと思い直しました（3年男子）
- ・私は普段親にひどくあたってしまいます。いけない事だと分かっているのに、親を苦しめています。しかし今回の講演でこれからは、少しずつでも親に謝ったり、感謝を伝えたいです（2年女子）
- ・「性」とは字は心に生きると書き、「君たちは愛されるために生まれてきた」という言葉が心に刺さり、感動しました。2年女子）
- ・ネットでは、高校生になればほとんどの人が経験していると書かれていました。僕はそれを信じていました。（2年男子）
- ・愛とは相手を大切に思い守ること、欲は相手を傷つけても自分を満足させること。自分は欲を満たすだけの人間にはならない。愛を大切にしたい。（2年男子）

- ・今まで講演して下さった中で特に明るく話に引き寄せられました。(2年男子)
- ・この講演を聞いて陳先生には、性のことだけでなく人生について教えてもらいました。(2年男子)
- ・私はディズニーリゾートのキャストになる夢があります。なぜかと言うと、キャストさんは、困った時にすぐ助けてくれたり、いつも、いつでも何をしてもどんな大雨でも素敵な明るい笑顔でゲストである私たちを出迎えてくれます。私も人の心を明るくできるそんな人になりたいからです。その夢に向かって笑顔で人に今より優しくしたいです。(2年女子)

## 《心に響く名言》 リフレーミング

「あたりまえ」を「ありがとう」と言うのが感謝  
「だから、何？」を「おめでとう」と言うのが賞賛  
「なりたいな」を「なってやる」と言うのが決意  
「疲れた」を「頑張った」と言うのが努力  
「もういいや」を「まだ待とう」と言うのが忍耐  
「もうダメだ」を「これからだ」と言うのが希望



## 《時間がないときの学習法・考え方》

- 1 予習より復習を 新しい問題集に手を出さない。
- 2 試験前の勉強よりも、試験後の見直しが肝心  
試験の目的は不十分なところをはっきりさせることにあるから。
- 3 苦手なものは、とりあえず放置。時間がかかるから  
しかしはっきりさせておくこと。
- 4 過去問や模擬試験を繰り返し解くこと。解説を読んでから時間を決めて再チャレンジする。3回目で90~95%解けていればOK
- 5 満点を取ろうと思わない。というより取る必要もない。80~85%で合格ライン
- 6 残りの5~10%は捨てる。というより一部の人しか取れないから殆ど関係ない。  
時間との戦いなので諦めも肝心
- 7 本番の時は最初から急いでやろうとしない。全体をざっと見渡して優先順位を付けてから取り組む。行き詰まりそうな時は潔く次の問題に行く。難易度を3段階に分けて再チャレンジ。苦手分野をはっきりさせていないと、はまってしまう。
- 8 文章問題は、設問を先に読んでから本文を読む。ヒントを探しながら読む。
- 9 最後の5分間は見直しの時間にあてる。ケアレスミスが一番の痛手
- 10 地道にやってきた自分を信じよう。今までの積み重ねがものをいう。

**中学生は何と言っても、勉強が辛い。部活動、習い事と時間も無い。そんな中で効率の良い勉強法を陳先生が教えてくださいました。良かったらご一読ください。**

『未来の自分へジャンプ』頑張ってください。