

今・ここ通信

～Control myself (自分自身をコントロールする)～

「今」に気持ちを集中して生きる。「今」この瞬間の連続が「未来」へと続く。心身を整えて

これから本番！「健康診断事後措置」が始まる

医師検診が終わり、すべての検診が終わりました。保健室の先生の仕事はここからが本番。これから、一人ひとりの検診結果をまとめ、受診が必要な生徒には「受診勧告」を、保健指導・相談が必要な生徒には「個別保健指導」を行っていきます。1年間、石田中の生徒一人ひとりが心身ともに健康で過ごせるように、そして、石田中全体の「健康課題」を把握し、解決に向けて取り組んでいきます。

検査結果は6月中旬頃の配布を予定していますが、視力や歯科の検査結果など早めに病院へ行きたい生徒は、保健室又は学級担任へ声をかけてください。先に配布することも可能です。

さて、元号が「令和」になったこともあり、「保健だより」もリニューアルします。

色々考えた結果、「今・ここ」に決定！心を「今」に集中して過ごして欲しい。心も体も自分自身で「コントロールする力」を付けて欲しいという願いを込めてつけました。

私たちの心（頭の中）は、どこへでも行くことができます。授業を受けていても、頭の中ではゲームのことを考えていたり、「未来への不安」に駆られたり、「もっと勉強しておけばよかった」と過去への後悔だったり。人生は今この瞬間に起きていることの積み重ねでできています。未来と過去の両方を意識しながら「今・ここ」に気持ちを集中して過ごして欲しい。

「今」の連続が「未来」へと続きます。

「靴をそろえるということ」

人は目の前のことに意識を100%集中できない。頭の中は別のことを考えている。そこから中に意識が散っている状態。一つひとつの物事に意識を集中する癖をつけよう。その象徴的な行動が「靴をそろえる」ということ。



保健室にある本

保健室は「保健センター」の役割も担っています。心と体の情報を得ることができる場所。「体の健康」「心の健康」現代の健康課題である「スマホ依存」、「ネットトラブル」「リストカット（自分を傷つける行為）」や気持ちが元気になる本もあります。時間がある時にぜひ読みに来てくださいね。