

ほろだぼん

2026.9.1

札幌市立宮の丘中学校 No.4



✂ 夏休みが終わり1週間がたちました。みなさん、生活リズムは元に戻りましたか？

始業式、体育館でほとんどの人が長ジャージを着ていたので、暑くないのかなと心配になりましたが、大きな声で歌練習をしている姿を見て、たくましさを感じました。また先週1週間のみなさんの様子を見ていても、保健室の来室も少なく、有意義な夏休みを過ごしたのかなと思いました。意外と、生活リズムも崩れなかったのかな??ただ、日中はまだまだ暑い日が続きます。教室は、エアコンで涼しいと思いますが、体育館やエアコンのない場所では、長ジャージは脱いだほうが安心です。「みんなが脱いでいないから～」という声をよく聞きますが、暑さ寒さは人それぞれ。自分の体の声を聴いてくださいね。

朝晩はすっかり涼しくなりました。私は先日、油断して窓を開けたまま寝てしまい…夜中に寒くて目が覚めた!!なんてこともありました。さすがに、もう窓は閉めて寝た方がいいですよ～。



創造の日の準備、始まっています



★「創造の日」の準備が始まっています。私は初めてなので、今からワクワクしています。きっとみなさんも、ワクワク気分ではないでしょうか。でも、ちょっと待って!この「ワクワク」が気持ちを「フワフワ」させるのです。いつもならないようなこと、いつもなら気を付けること、いつもなら…と、「いつもなら」起きないようなケガやトラブルが起きやすいのです。

こんなことがよく

「カッターで指を切りました」→切り傷

「動かしていた机が倒れました」→だぼく

「階段を走っていて落ちました」→すり傷

「ダンスの練習で足をひねりました」→ねんざ

☑ 応急手当、正しいのはどっち?

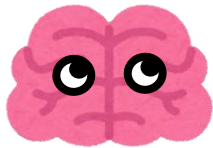
鼻血 □上を向く □下を向く	やけど □すぐに冷やす □水ぶくれはつぶす	すりきず □よく洗う □すぐに絆創膏をはる
つきゆび □ひっぱつてのばす □動かさずよく冷やす	打撲・捻挫 □動かさずよく冷やす □動かさず確認し、もむ	救急車 □119番に電話 □110番に電話 □119番に電話

★楽しい気持ちで準備することは大切だけど、カッターなどを使うときは、**自分の手と周りの様子**もよく見て使ってくださいね。また、ふざけて遊んでいても、本気になってけがをすることもあります。もう一つ。**ささいな言葉の行き違い**で、お互いに悲しい思いをすることがあります。**いつもは何気なく使っている言葉も、その時の状況で心に刺さってしまう**こともあります。**自分が言われて嫌な言葉は使わない**ほうがいいですよ。みんなで楽しい「創造の日」を迎えるために、準備期間も楽しく安全に活動をしてくださいね。

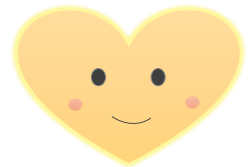
♡ ほけんしつからのメッセージ♡ ~楽しい2学期にするために~

★休み明けって、なんとな〜く学校に行くのがつらいなあって思いがち。それはあなただけではありません。「友だちとおしゃべりするから学校にきたのに、友だちが休み…」とか「今日はお母さんがお仕事休みでお家にいるから、お母さんが作った昼ごはんが食べたいから帰りたい」なんて話を保健室でする人もいます。「これっ！」っていう理由はなくても、「なんとなく休みたいな」と思う人もいるかもしれません。

2学期は、9月の創造の日をはじめ、大きな行事がたくさんあります。「たくさんの人の前に出るのが苦手…」な人はいやだなと思うかもしれません。その反面「歌が好きだから合唱コンが楽しみ！」と思う人もいます。結局、人は「好き」か「嫌い」で物事を判断してしまうのかもしれません。



★でもね、「行きたくないなあ」と思って暗い顔して学校に来る途中、「おはよう！」って元氣な笑顔で声をかけてくれたら、人ってつられて笑顔で「おはよう」って答えちゃったりするんです。そう！つられた笑顔でも笑えたら大丈夫。脳は結構単純で「作られた笑顔」でも「つられた笑顔」でも、「笑っているから楽しいんだな」って思って、心に「この人元氣だよ！」って伝えちゃうんです。すると、心も元氣になるから、人って不思議ですね。笑顔は、人の心にしみるのです。



★だから、みんなが笑顔で声をかけ合えば、み〜んなつられて笑顔になります。笑顔がつながる宮中、つくってみませんか？でも、やっぱりつらいなというときには、周りに相談する人がいっぱいいます。ほけんしつもその選択肢に入れてくれると嬉しいです。



★最近どこでもA I 流行り。子どもだけでなく大人もトラブルに巻き込まれていることもありますね。相談した本人は、あくまで「話を聞いてほしい」「どうすればいいかアドバイスがほしい」という軽い気持ちだったのかもしれませんが。当事者が「こんなはずじゃなかったのに」と戸惑う事態は、国内外で起きています。



★以前、1 時間目から保健室に相談に来た生徒がいました。相談内容が緊急性のあるものではなかったので、「どうして今、ほけんしつに来たの？」と聞いたら、「**昨日AIに聞いたら、保健室に行きなさいって言われたから**」…。確かにA I は、正しいことを教えてくれるでしょう。この人も間違った行動ではありません。でもA I は、相談相手としてのふるまいはしても、**あなたの状況に応じたアドバイスだったり、アドバイスによってそのあとあなたがどうなったかまでは心配してくれません。**

ですから最終的な相談相手は、あなたを心配してくれる身近な家族や学校の先生、専門機関の人ということ、忘れないでくださいね。