

ほなだぼん

2020.3.23.24
札幌市立手稲東中学校
No.13



▽新型コロナウイルスの感染拡大を防止するために、2月末から休校になってしまった3学期。分散登校が始まって、ちょっとだけみなさんの顔を見ることができて、私も一安心。いつもの東中生で、元気よく挨拶もしてくれました。いつも以上にていねいに手洗いをしたり、せっかくの学校なのに、友だちとあまりお話もできなくて、ちょっと残念な気もした人もいるかもしれません。でも、**一人ひとりがちょっとずつがまんすることで、病気になる人が少なくなって、早く今までのような生活が近づいてきます。**きゅうくつな思いもしてるかもしれませんが、**こういうときこそ自分のために使う時間を大切に**してくださいね。



▽26日からは、春休み。休校中のお休みと違って、4月からの新しい学年への準備期間になります。分散登校の中で話を聞いていると、「勉強時間の倍の時間ゲームをした」「今日帰るのが楽しみ。帰ったらゲーム」などと、依存症になりつつある(?)人もいます。 **寝る時間や起きる時間、朝食の時間など、一定の時間にすることで、カラダのリズムも整えられます。**

▽4月からは、健康診断も始まります。視力が下がっている人や歯の調子が気になる人は、時間に余裕のあるときに、病院を受診しておくとう安心です。

▽今日、**健康カードと運動器検診問診票をお返ししました。**両方とも、必要なことを記入して、**始業式に必ず持ってきてください。**

運動器検診については、少し練習するとできるようになることもあります。**運動不足で、体が硬くなっている人も**いるでしょう。**ストレッチなどで体をほぐしながら、運動器検診の項目をやってみてください。**

(新しい年度の目標は?)

(むし歯治した? メガネ作った?)

新しい生活に向けて

(制服や荷物の準備は?)

準備はOK?

(なんだかんだ言って... 第一印象、大事だよ?)

▽最近、マスクをしている人が多くなりました。特にバスや地下鉄など、不特定多数の人と一緒にいるところでは、マスクをしていると安心できる場所もあります。そのマスクですが、捨てるときに、みなさんは、どのようにしているのでしょうか。**マスクの外側…口が触れない方を手で触ったりしていませんか? マスクの外側には、ウイルスが付着していることがあります。ですから、耳にかけているゴムを外して、ふたのあるゴミ箱かビニール袋に入れて捨てるのが望ましい**そうです。

ただ ^{かた}正しいマスクのつけ方、^{かた}ど〜れだ!?

の中に、○もつけてみよう。

^{せき}咳エチケット ^{おぼ}お忘れなく...

咳やくしゃみが出るときは、マスクがないときでもタオルや腕の内側でおおきましょう。しぶきを飛ばしたり手につけないように...

「ポイ捨て」も目立っているそうです。今のこんな時だからこそ、**キレイな街であることが、心を癒やすこと**になると思います。

(マスクの捨て方は、警視庁のTwitterに載ってます)

—ほけんしつから—

今年度最後の愛のメッセージ

for you



- ☑ ほけんしつの前の掲示板には、折り紙で作った花やハートを貼っていました。気づいた人、いますか？
- 春に桜の花を作ってから、何となく続けてきました。大きな掲示板なので、作る数も当然多くなります。初めは、面倒だからやめちゃおうかなあと思うこともあったけど、桜だと花の数が多くなり、きれいに見えてくるので、どんどん作り続けられました。

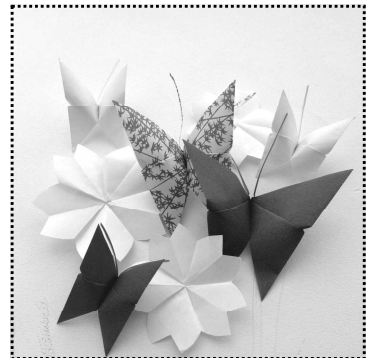
- ☑ ほけんしつに来る人の中にも「折り紙ちょうだい」といって、鶴を折る人がいます。「たまには違うものを折ってみて」といって、「鶴がいいんです。無心になれるし」とか「鶴を折っていると、気持ちが落ち着いてきます」という人もいます。私も、疲れたときとか、何も考えずに折っていることがあります。

あなたなりの気分転換の方法、考えてみて!!



- ☑ 折り紙は、**老若男女問わずに遊べるもの**です。2月のバレンタインデーの頃、2年生の女子が「ハート作ったよ」と持ってきました。そして、たくさん折ってくれたので、みんなで保健室の前の掲示板に貼りました。

- ☑ 大阪のお医者さんの藤森先生という方は、こう言っています。「**折り紙を折り終わると、「できた」という達成感**が生まれます。そして「**ここはもっとそろえれば良かった**」とか、「**ここはうまくいった**」とか、次への挑戦で目が輝いてくるのです』そして『折りあげた作品を誰かにあげると、かならず喜んでもらえます。いうまでもなく笑顔いっぱい受け取ってくれます。もちろんあげる方もやさしいあたたかい表情のはずですが、**もらう方の笑顔を見て、さらにうれしくなります。すなわち、もらい笑いをいただけるわけ**です。「もらい泣き」があるのだから”もらい笑い”もかならずあるはず。そして、**折り紙作品をもらった人は、きっと「どうやって折るの？折り方を教えて」と言うこと**でしょう。こうして二人で折る（教えたり、教えられたりする）ことの喜びが始まります。そして二人で鑑賞したり遊んだりして、喜びは二倍になります。



- ☑ このお話を読んだとき、**ただの折り紙なのに、人間関係をつくるためのツールになったり人と人をつなぐ役目もあるし、自分自身の気持ちを軽くするなんてすごいなあ**と思いました。そして、ほけんしつで折り紙を通じて、いろんなことが見えてきたことを思い出しました。私が作った折り紙のくす玉を、「卒業したらちょうだい」と約束して、卒業後にわざわざ取りに来てくれた人もいました。「先生あげる」と2~3ミリの折り鶴をくれた人もいます。持っていつてくれるのも、もらうのも、結構嬉しいものです。



この1年、折り紙で、みなさんと楽しく過ごすことができました。**正方形の紙を折るだけで、いつでもどこでもできる気分転換のアイテム。あなたも試してみませんか？**ステキな作品、できたら見せてね。