

ほけんだより 9月

松井田中学校保健室

令和6年9月2日

ほたもちはこしあん

おはぎは粒あんなんです号



自分らしさを大切にする2学期

2学期が始まりました。みんなはどんな思いを胸に2学期をスタートしましたか？「ひさしぶりに友達に会える♪」「職場体験や文化祭が近づいてきて楽しみ」「部活動の新人大会に向けてがんばるぞ！！」という前向きな気持ちの人がいる一方で「宿題が全部終わらなかった・・・」「受験勉強が嫌だな～」「もっと休んでいたいなあ～」と感じている人もいるかも知れませんね。

今、不安や嫌だなという気持ちがある人は、あせらず人と比べず、落ち着いて、今自分が出来ていることを確認してみてください。そして、自分のペースを大切に一步ずつ前に進んでいければ大丈夫ですよ。

もし、一人では不安な気持ちが消えない・嫌な気持ちから抜け出せそうにない人がいたら、どうぞ周りの大人に相談してみてください。一人では抱えきれなくても、誰かの力を借りれば、きっと安心できます。もちろん保健室でも皆さんが安心して登校出来るように応援します。いつでも相談に来て下さいね。



9月は感謝する月



9月のカレンダーを見て、3連休が2回もある！！と嬉しくなった人はいませんか？実は、私もその一人です。駅伝や新人大会が予定されているので、完全なお休みという人は少ないかもしれませんが、嬉しい気持ちになりますね。

では、この3連休はいったい何の祝日でしょうか？答えは「敬老の日」と「秋分の日」
“敬老の日”は社会に尽くしてきた老人に感謝し、長寿を祝う日。“秋分の日”はご先祖様を敬い、亡くなった人に感謝しのびの日です。さらに9月は十五夜もあります。十五夜は五穀豊穣に感謝する日で、今年は9月17日です。

普段は、自分が今ここにいるのは当たり前のことのように生活しています。でも、実は皆さんはご先祖様やおじいちゃんおばあちゃん達から大事な命のバトンを渡された人です。毎日当たり前のように食べている食事も、野菜や肉を育て食べられるように加工し、調理してくれる人がいるおかげです。

当たり前と感ずることに「ありがとう」が言える。
私は、そんな人が素敵だなと思います。9月は、「ありがとう」であふれる月にしたいですね。

