



卒業おめでとう！

3月5日は「啓蟄」。冬ごもりをしていた虫たちが穴から出て活動を始める頃という意味です。3年次生の皆さんは、卒業後、就職、進学とそれぞれの道で新たな活動を開始するようになります。卒業は、進級とは違い、人生の大きな節目です。青嶺高校での学びに自信を持って、明るい未来に向かって頑張ってください。

3つの「カン」を大切に

「危ない！」「何だか変！」「熱い！」私たちには持っている感覚をフルに活用して、より安全に、より良い生活にしていこうという機能が備わっています。

①「直感」

説明はできないけれど、何かがピンとくる感じのこと。「ちょっと危ない気がする」など、意外と当たっていることが多いもの。「何となく」「もしかして」という感覚があなたの体を守ってくれることがありますよ。

②「感情」

「喜怒哀楽」と大きく4つの気持ちの動きのこと。プラスの感情にもマイナスの感情にもおぼれないように、うまくコントロールすることが大切です。

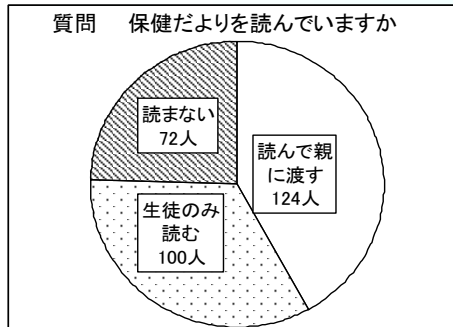
③「関係」

人と人とのつながりや関わり合い、影響し合うこと。多くの人との関わりの積み重ねが、今のあなたたちを形づくっているのです。それが生きていくということです。

シリーズ「私の健康観」 ⑭

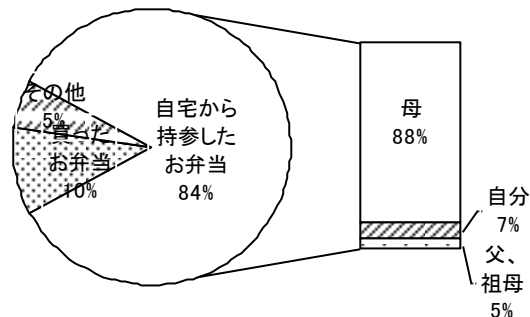
今回は國武先生からの紹介でG3C担任の友光先生です。中学校入学からソフトテニスを始め、遠征等で47都道府県に足を運んだという先生は、自身も山口県を代表するプレーヤーです。「テニスをしている時は嫌なことはすべて忘れて没頭できる。一番自分らしくいることができる。」と言われます。また、アスリートである先生は、当然体にも気を配り、人から体にいい、健康に効くと勧められると、まず入手して試してみよう。しかし、人がうらやむような先生でも、ある劣等感を抱いていると話されます。それは、「自分にはテニスしかないのではないか」という思いです。大学に入学して、やってみたくことがたくさんあったのに結局テニス三昧だった・・・特技を聞かれると、『テニス』と即答できるものの、趣味を聞かれると即答できないこと。先生は好奇心旺盛で、挑戦はするのだけれど、ある程度できるようになった頃、その難しさに気づくと同時に、いつも「これで一番は取れないな」という思いが邪魔をして、結局楽しむことができないままやめちゃうのだそうです。「趣味を持つことは、それを通じて会話が深まったり、たくさんの人とつながったりして、人間としての幅が広がっていく。」と話され、みなさんにも、特技だけでなく趣味を持てる大人になってほしいと願っておられます。最後に、先生は今までスポーツをされていて捻挫や骨折などの大きなけがをしたり、熱中症になったりしたことは一度もなかったと言われます。「危険回避能力が自然と身につけていたんでしょね。」と、さすが体育教員です。

保健室あんな話こんな話



「保健室から」を毎月発行していますが、生徒や保護者がどのくらい読んでいるかという調査をしました。先生方にインタビューをする「私の健康観」を楽しみにしている生徒、健康に関する情報を生活に役立てている生徒もいました。高校生のみなさんがこれからの健康生活に役立てて行けるような情報をたくさん盛り込んでいきたいと思います。保護者の皆様へは、保健室での生徒の様子を知っていただき、保健室業務へのご理解をいただきたいと思います。（藤本）

【昼食調査 ー平成24年1～2月ー】



身体計測の時に実施した昼食調査の結果です。大半の生徒が自宅から手作りのお弁当を持参しています。昼食がパン1個という生徒もいます。育ち盛りのみなさんにとっては1日の食事の3分の1は昼食、とても重要です。作ってもらった家族に感謝の気持ちを持っていただきましょう。

ある生徒の迎えに来ていただいたお母さんに、「お子さんは自分でお弁当を作っておられると聞きました。素晴らしいことですね。」と声をかけました。するとお母さんはこう話さして下さいました。「娘が青嶺高校に入学する事を職場(美祢市)の同僚に話をしたところ、その方は同じ青嶺高校に子どもさんが通っておられて、お弁当は自分(子ども)が作っていたと聞いたので、うちの子も入学したら最初から自分で作らせようと思いました。」と・・・。青嶺高校には素晴らしい保護者の方がたくさんおられますね。

新年度に向けて・・・

健康診断でむし歯の治療が必要、また視力低下で詳しい検査が必要と指導を受けた人は、春休み中に受診を済ませて、新学期を迎えましょう。