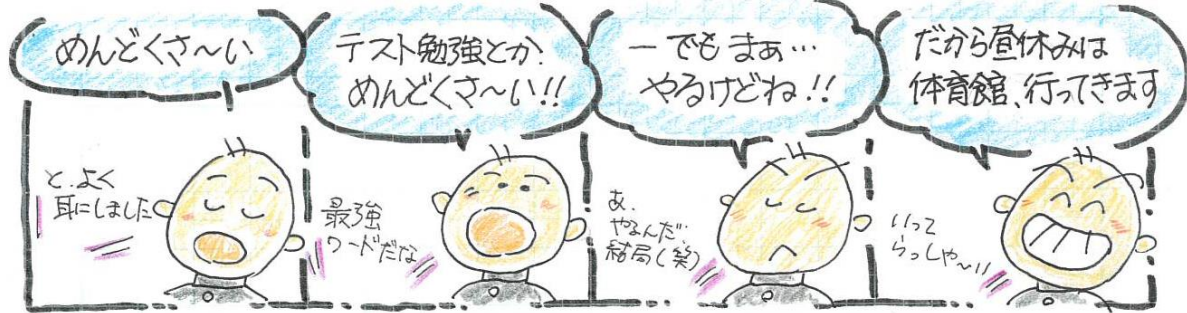


# 「健やか」

最終号

2025年3月24日  
熊石中学校 保健室(石井)

☆ みんなにとって、どんな1年でしたか?



☆ 「めんどくさい」は最強ワード!! どんなこともふっとんしてしまう強力な言葉です。

私たちの毎日は「めんどく山脈」という連なる山々を越え続けるようなもの。ようやく頂上に着いて、ホッとしたら、あらら、次の山がまた見えてきた...



☆ そうなんです。人生って、ずっ~とめんどくさいんです。中学生には中学生の、大人には大人のめんどくさいがあるのです。



だから、めんどく山脈を越えてたどり着いた景色は、Beautiful! Wonderful!  
その景色を見たくて、また、山をのぼります。

☆ 一人で越えることもあるけど、仲間がいたら、めんどく山脈も越えやすい! 入とつながり、温もりを感じ、共に喜び、日々のめんどくさいをのり越えるとき、「達成感」を味わえるはず。

体育祭、文化祭などの行事、生徒会活動に部活動。そして日常の何気ない1つ1つの係活動に学習活動。めんどくさいこともたくさんあるけど、仲間と一緒になら、のり越えていける。仲間と共に着実に一歩一歩、進もう!



# みんなとみんなと 保健室の1年間

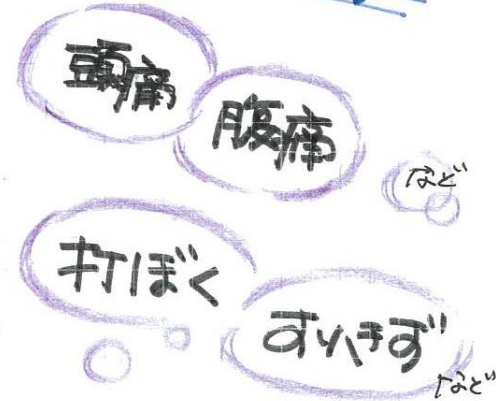
☆ 今年の保健室のまとめです。

体調不良で休養した人

44人

ケガなど手当をうけた人

27人



頭痛をおこしやすいというきみ

頭痛をおこすのはどんなときですか?

寝不足? 周りの環境のせい? (たとえばうるさい、まぶしいなど)

朝起きる? それとも夜痛?? 前ぶれはあった?

自分に合う薬はある?

頭痛をよくおこす、というときは、一度病院でみてもらうと安心です。

## 健康とは

WHO (世界保健機関) 前文より

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

☆ 初めて日本語訳を読んだとき、「すべて満たされてるってどういうこと?」と考えてしまいました。大人になった今でも「健康」って何だろうと考えます。

障害があってもスポーツを楽しくする選手はたくさんいます。障害ははいけれど、自分は幸せじゃあいいと感じている人もいます。

私は、どんな人であっても、自分らしくあることが「健康 = 健やか」であると考えます。熊石中の君たちへ! 自分らしくあること、そして健やかであることを探し続けてね!! では、また、いつか...!!