

Hop Step JUMP!

高岡市立国吉中学校
第3学年 学年だより
令和元年9月3日



No.6

病は気から・・・健康も気から・・・は本当！

養護教諭 木原由香里

一昨年末に、しばらく入院をしていた。病室ではすることもなく人間観察が日課となり、その中で強く感じたのが、自分がおかれた状況に対しての「気持ちの持ち方が大切」だということだった。

手術のために同時期に入院された Aさんと Bさんは、年齢もほぼ同じで、同じような手術を受けておられた。Aさんは、少しでも不安なことや分からないことがあると、すぐに医師や看護師に確認をして言われたことをしっかりと守って日々過ごしておられた。自分の病気についても様々な情報を集めて一喜一憂しておられるように見受けられた。

Bさんは、少しくらいのことは「まあいいか」とか「なるようにしかならんから」と言いながら日々自由に過ごしておられ、時々、看護師から注意を受けている場面もあった。看護師からの注意を受けて、初めて自分の病気について知ったような様子だった。

数日がたって、Bさんが予定よりも早く退院することになった。心配されていた合併症等も全くない様子で元気に帰っていかれた。自己管理をしっかりと行い、医師や看護師からの指示を神経質なまでに守っていた Aさんではなく、どちらかといえば自由気ままに過ごしておられた Bさんがである。Aさんと Bさんの回復の差について、医師や看護師から聞いた話をもとに私なりに考えてみた。

- ①あっけらかんと楽天的な人の方が回復が早いことが多く、合併症も少ない傾向にあるようだ。逆に様々な情報に振り回されると、自分で自分を病気にしてしまう場合もあるらしい。
- ②Bさんは、自由気ままに過ごしていたが自分の病気について諦めていたわけでも、健康を害すことをしていたわけでもない。医師や看護師、そして「必ず元気になる」と自分自身を信じておられた。

「転ばぬ先の杖」に助けられることもある。だが、何も起きていないところに、いつも杖は必要ない。私は、保健室で悩みを抱えた生徒に「悩んで解決するなら、寝ないで悩めばいいけど、悩んでも何も変わらないなら何も考えないのもいいかもよ。」とよく話す。「気持ちの持ち方」は、必ず行動となって表れる。「気持ちの持ち方」によって病気の回復にまで差がでてしまうことがあるなら、どんな場合でも物事を楽天的に受け止め穏やかに時間を過ごした方が得な場合が多いのではないかと思う。(なかなか難しい場合もあるが・・・)

みなさんには、これから何度も迷ったり悩んだりすることや、泣きたいくらい辛いことがあるかもしれない。そんな時は、ただ悶々と悩み続けるのではなく「悩んでも考えても何も変わらないなら、悩むのをやめる！」と気持ちを切り替えてほしい。そして、前向きに物事に立ち向かってほしい。「きっと、いい結果がついてくる！」と。



の行事予定

- | | |
|--------|----------------------------|
| 3日(火) | 実力テスト |
| 7日(土) | 小・中学校科学展覧会(～8日) |
| 16日(月) | 敬老の日 |
| 18日(水) | 市中教研大会のため給食後放課 |
| 23日(月) | 秋分の日 |
| 24日(火) | 校内マラソン大会
小中合同挨拶運動(～30日) |
| 30日(月) | 後期生徒会長選挙 |

お知らせ

国吉小学校、中学校 閉校式
期日 令和2年3月24日(火) 午前10時～
場所 国吉中学校体育館
※卒業した3年生も参加をお願いします。

国吉義務教育学校 開校式
期日 令和2年4月5日(日) 午前10時～
場所 国吉中学校体育館

夏休みを終えて

この夏休みは、「北方領土問題を考える会」に参加して、北方領土問題についてより深く知りたいという探究心が芽生えました。今まで自分が考えつかなかったことを学ぶことができ、学習発表会のポスターセッションに向けてしっかりとまとめたいです。

あっという間に終わっていった夏休みでした。宿題以外のワークを始めたのが遅く、もっと早くすべきだったと反省しています。2学期は、まずは駅伝に出られるように頑張りたいと思います。また、部活動が無くなって、空いた時間を上手く使って勉強していきたいです。

この夏休みは、毎日学校の図書室で勉強しました。そのおかげで、去年よりも計画的に勉強を進めることができました。また、オープンハイスクールでたくさん的高校を見学し、より詳しい情報を知ることができました。2学期も予習復習をしっかりとしていきたいです。

この夏休みは、とても充実したものになりました。課題は余裕をもって終わらせることができ、駅伝練習で体力もつけることができとてもよかったです。駅伝のメンバーに選ばれたので、頑張ってきてよかったと思いました。2学期は、学習発表会もあるので成功させるために頑張りたいです。

高校生の先輩に学ぶ会

8 / 9



高校では、中学校で習う基礎的なことをよく使うので、今のうちに基礎をしっかりとおさえておくことが大切だと思いました。

どの先輩もしっかりと自分の意志や夢などをもってそれぞれの高校に進学したのだということが分かりました。

学校ホームページについて

今年度は、学校ホームページの「What's New」で生徒の日々の活動の様子を紹介しています。ぜひ、ご覧ください。また、今年度の学校評価アンケートの結果もアップされていますので、合わせてご覧ください。

国吉中学校



What's New

8月28日(水)

学校林の保守管理作業は中止します - 天候不良のため -



日本海に前線が停滞し、今週は天候不良が続くことが予想されるため、明日8月29日(木)に予定していた全校生徒による学校林の保守管理作業は中止します。地盤が軟弱なこともあり夏休み中の実施は見送ります。(9月中の実施については、検討中です)

本校の学校林は、1959年(昭和34年)に今の上皇陛下、上皇后陛下のご成婚を記念して杉の苗を植樹したことがきっかけで始まり、下草刈りは学校の伝統行事となっています。

天候不良で実施できずに残念ですが、生徒の健康と安全のため、いたしかたありません。

校舎内では、来週から生徒を迎える準備が着々と進んでいます。