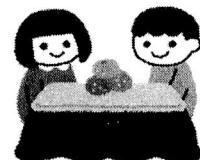


すこやかだより

1月号



2024.1.10

茅ヶ崎市立松浪小学校

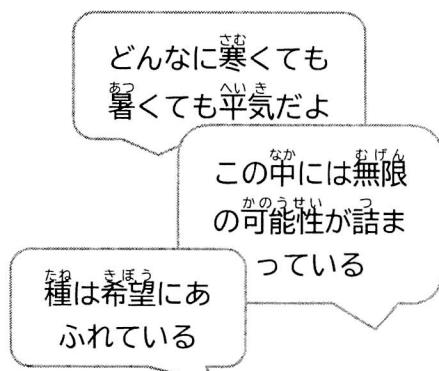
保健室

あけましておめでとうございます。今年も保健室からみなさんにとつてためになる情報を様々なかたちで発信していきたいと思います！

ちょっと長めの冬休みは元気に過ごしましたか？今年の目標を立てた人も多かったのではないかと思います。ちょっとステキなお話を聞いたので年の初めに皆さんに伝えます。新しい1年を健康に楽しく過ごしましょうね😊



「種」の時が一番強い！！

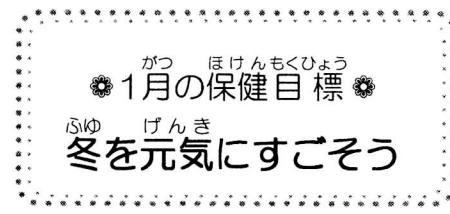


植物は種の状態が一番強いといわれています。種のままであれば、環境変化に強く、何年もの間そのまままで生存できるそうです。

植物の種は、その小さな体に無限の可能性を秘めています。まるで私たちが新しいアイディアや夢を抱くときのようです。この状態は私たちの新しいプロジェクトや夢がまだ頭にある段階で、誰かにじやまされることもなく、安全だといえます。

ところが、一度芽を出し始めると、状況が一変します。その時が一番弱いのです。雨や風で折れたり、水やりを忘れるなど枯れたりすることもあります。これは、私たちが新しいチャレンジを始めるとき、それを周りの人人に発表する瞬間に似ています。心細さ、不安、失敗への恐れも出でてきます。そして隠れていた弱さが周りからみえるようになってしまふ時期かもしれません。

しかし、この瞬間こそが成長の始まりです。



1月の保健目標

冬を元気にすごそう

「大きな木」になろう！

時間がたつにつれ、植物は根を張り、強くなります。これは新しい挑戦をして、経験を重ね、自信をつけていく様子に似ています。挑戦を始めた心細さは、やがて自信と成長に変わります。

「種」の力を信じよう

チャレンジすることで「種」の可能性にも、自分の弱さにも向き合うことになります。

弱い自分もいて当たり前！「そんな自分もいるよね。」と受け入れなければならないときが必ずあります。大木が「弱さを知って、それをさらす時期」を通り越して成長するように、「弱さを認める時期」こそが私たちがさらに大きく成長する絶好のチャンスであり、未来に希望がある証拠かもしれません。新しいことを始めるのは決して簡単ではありませんが、その一歩が大きな成果へつながります。「種」には無限の可能性が詰まっています。（自分の持っている可能性）の力を信じて、弱さを乗り越え、成長していくこと楽しめたら最高ですね！応援しています。



何かにチャレンジしようとするとき、「できるかな」「やっぱりムリかも」とやる前からあきらめてしまったり、「やると大変だしな」「めんどくさいな」「失敗したことが他の人にバレたらかっこ悪いし…」と勝手に未来を想像して（やっぱりチャレンジはやめようかなと思って）しましたりしがち。（私がそう(^^ゞ)）

実は、体は新しいことを始めるのが苦手。言い訳を見つけて全力で「ノー」をだします。でも、強い意志の力で何とか「はじめの一歩」をふみだしてみましょう。3週間もたてば体は慣れて、自信もで出きますよ。

まずは「小さな一歩」を決めよう。本当にやりたいことができるは幸せなことだし、決めてチャレンジする自分を認めて（OKな私と思つて）みよう。行動してこそさらにどうしたらよいかヒントが見つかるよ。



おうちのかたへ

【スクールカウンセラーについて】子育てや発達の相談などお気軽にどうぞ

1月11日(火)9:30~15:00、1月23日(木)10:00~16:00

(☎ 83-4571 保健室 まで)