

# ほげんだより 10月

令和4年10月6日  
川口市立上青木中学校  
保健室発行

## 今月の保健目標

目を大切にしよう



### 失敗しても大丈夫 やり直せる

9月の3連休、雨が続けていたこともあり自宅で過ごす時間が長かった。暇な時間はすぐにスマホ・ゲーム・タブレット等メディア機器を使ってしまうのは大人の私もみんなと同じである。しかしせっかくの連休、何か実のあることがしたいと考え、読書をすることにしてみた。久しぶりの読書は、私の中に爽やかな風が吹き、心に栄養を与えてくれたように思う。

今回は私が読んだ本について少し感想を伝えたい。瀬尾まいこさんの『あと少し、もう少し』（新潮文庫）という中学生の駅伝をテーマにした作品である。私自身も学生時代マラソンをやっていて長距離走の苦しさも楽しさも味わったことがあるし、毎日ピンクのTシャツを着て一生懸命走っている上青木中の駅伝部の姿も重なり、この本を読んでみようと思ったのだ。

この本の構成は1区から6区に分かれていて、それぞれの区を走る中学生がその区の主人公となって物語が語られ駅伝の襷をつないでいく話である。それぞれのメンバーが自分自身に関する悩みや家族に関する悩み、人間関係に関する悩みを抱えているのだが、その悩みは他人からするとそこまで重要ではなかったり、自分が短所と思っている悩みは他のメンバーからすると認められる部分であったり、駅伝メンバー6人の個性がキラリと光る話であった。6人に共通する想いは「この襷を次へ！」という熱い想いである。青春をかけて走る姿に私も一緒に走っている気分になれる爽快な物語だった。

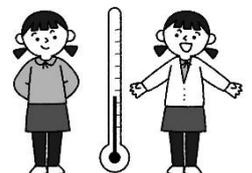
物語の中にこんな一節があった。「中学校っていくら失敗してもいい場所なんだって。人間関係でも勉強でもなんだって好きなだけ失敗したらいいって。こんなにやり直しがききやすい場所は滅多にないから。」私はこの言葉に大きく頷いてしまった。失敗するのが怖くてチャレンジできなったり、ひとつの失敗をずるずると引きずってしまったりすることもある。その時は『やり直し』ができるということに気がつかなくて、とても落ち込んでしまう。でも長い人生で失敗しないことなんてないし、失敗してもやり直せる、やり直しても大丈夫と思うことで一歩踏み出せる勇気が持てるのではないだろうかと考えた。私もよく「もっとこうすればよかった、これであっていたのかな？」と落ち込んでしまうことがある。もちろん反省することは大事だけれど、失敗することに憶病になりすぎてもいけない。「失敗しても大丈夫 やり直せる」をおまじないの言葉にして、次のステップに進んでいけるようになりたいと感じた。

中学生のみんな、「失敗しても大丈夫 やり直せる」だからたくさんチャレンジしてほしい。・・・そう思った本との出会いだった。



自分で判断・対応

10月31日までは移行期間です。  
季節の変わり目で洋服選びが難しいですが、  
上手に調節していきましょう。



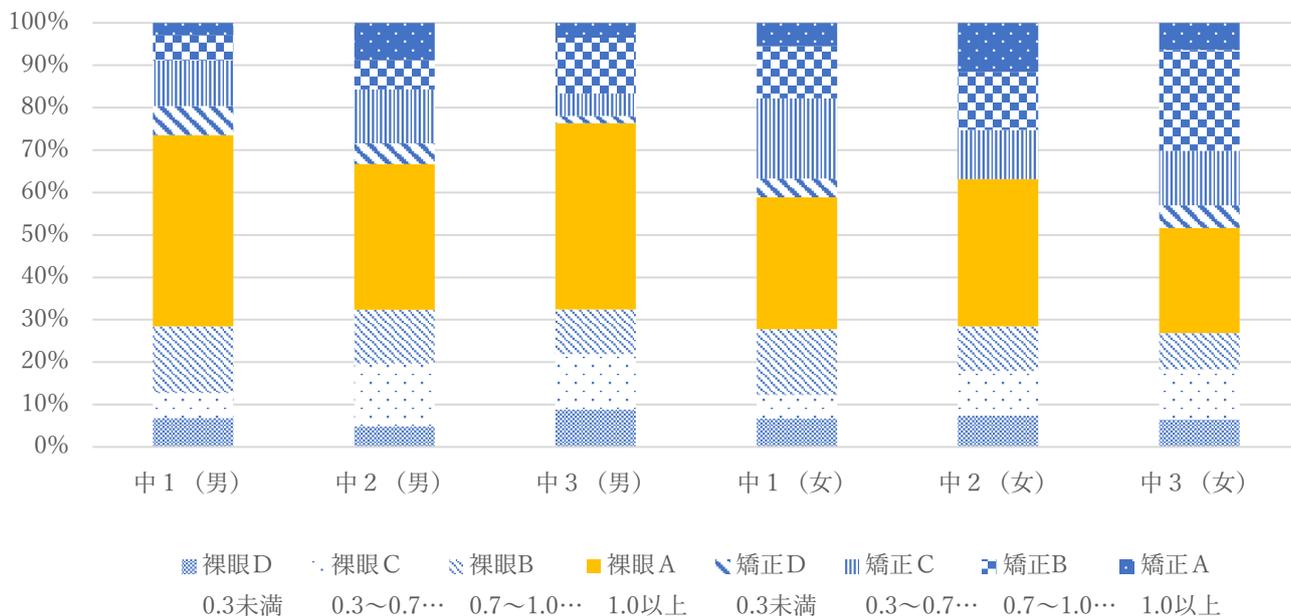
# 視力検査を振り返ろう

4月に行った視力検査の結果です。自分の検査結果を思い出してみましょう。  
視力について心配なことや気になることがあれば、保健室に相談にきてください。



目の愛護デー

視力検査の結果 (R4. 4月)



○裸眼視力 A の人の割合は男女別にみると、全学年男子の方が多かった。  
○裸眼視力の人と矯正視力の人を割合をみると、全学年女子の方が矯正視力の人が多いことが分かった。

## スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは



—保護者の方へ—

### 色覚検査に関すること

4月にご記入いただいた保健調査票に「色間違いをしますか」という項目がありました。その欄に○がついているお子様を対象に、学校では色覚検査を実施します。(すでに診断済のお子様は除きます。) 該当のお子様にはお手紙を配付いたします。どうぞよろしくお願いいたします。