

ともだち

あなぐまこうじ

ちよつと さびしいよるでした
せかいに ぼつんと ぼくがいて
ぼくだけがいて ひとりぼっち
そんなきぶんのよるでした
だから ぼくは うつむいて
とぼとぼ さんぽに いきました

そしたら なんと おどろいた
ちきゆうが あいさつしてくれた

とぼとぼ……(よくきたね)

と、とぼ……(わたしは ちきゆうだよ)

とんとぼ……(わたしは きみを ささえている)

ととんとん……(いつでも きみの そばにいる)

そうなんだ ぼくは ちきゆうと ともだちだ

ひとりぼっちじゃ ないんだよ

とぼとぼ ふつとび たんたか とん!

工藤直子「のはらうた わっはっは「より



皆さん、こんにちは。木々の緑に薄紫の藤の花が鮮やかに映る季節になりました。

18日の勤務日は中体連陸上競技大会で、全校生の約2割が参加したため、お弁当の日でした。うっかり忘れた私は、教頭先生に許可をいただき道の駅にお弁当を買いに行きました。購入したのは、まいたけおこわと野菜の酢漬け、どちらも絶品でした。磐梯町でとれたお米や野菜は本当に美味しいです。きれいな空気と水、丁寧な土づくりと手入れが、おいしさの秘訣ですね。それに愛情というスパイスをきかせて調理されて、道の駅ばんだいの人気商品となって登場しているのです。磐梯中に通って5年、すっかり磐梯町ひいきの私です。

健康な心は健康的な食事から。健康な心とは、辛いことがあってへこんでも、何とか乗り越えようとする心のことです。お腹が減っては踏ん張れません。食事は大切です。大抵のことは自分で解決できても、一人で乗り越えられないぐらいに手ごわい困難に出会った時に、食欲が落ちる、逆に過食になる、眠れない、イライラして人に当たる、気分が沈んでこの場から消えなくなる等のサインが表れます。そんな時は、「相談する」というアイテムを使ってください。信頼できる人に話すことで、心の中のさまざまな問題が整理され、乗り越えるための元気が出てきます。

自分の心の状態を知ってケアすることは、健康を保つために必要なことです。

スクールカウンセラーにも相談できますので、利用してください。

♡「心理診断」という興味深い本を教えてくださいました図書委員の皆様ありがとうございました。

♡保護者の皆様も相談室をどうぞご利用ください。

《1学期のSC来校日》 場所：1階保健室向かいの相談室
相談時間：10：30～16：30です。

5月25日(水)

6月8日(水)・15日(水)・29日(水)

7月6日(水)・13日(水)

※予約は教頭先生か担任の先生を通してお願いします。

受付連絡先：磐梯中学校 0242 (73) 3116