



保健だより

笠商保健室
11月号



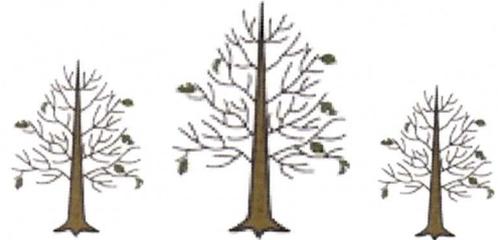
お掃除ありがとう

月曜日の朝 8 時過ぎ、ボランティアの生徒の清掃の姿をあちこちに見ることができます。いろんな生徒が、いろんな所で、それぞれに学校をきれいにすることに協力をしてくれています。
なんだか、みんなの姿を見ていると、憂鬱な月曜日の始まりが、ちょっと元気な 1 週間の始まりに変わります。



★厚生委員★

11月5日より、毎週月曜日に厚生委員による校庭の落ち葉清掃が行われています。



笠商には、桜の木がなんと校庭に 20 本。その他に 4 月教室から眺める裏山の大きな 7 本の桜。笠商は春の桜はもちろん、秋の桜の紅葉もなんと素晴らしいのでしょうか。

★吹奏楽部★

部長の藤崎さんに聞きました

Q1 吹奏部が清掃を始めたきっかけは？

3 年前、生活面をきちんとすることが、よりよい部活につながるという思いから、まずは掃除から始めることにしました。

Q2 どこを掃除していますか

毎週月曜日の朝、玄関、職員室前の廊下、音楽教室、1・2・3 年生の教室前の廊下をパートごとに分担を決めて掃除をしています。

Q3 部長さんより一言

これからも、毎週月曜日は学校をきれいにし、清々しい気持ちで 1 週間過ごせるようにしたいです。



笠商のよき伝統が吹奏学部によってここに生まれつつあるのかも！

いつも学校をきれいにしてくれてありがとう



私の健康法

名前 小山敏夫

生年月日 昭和12年9月7日 (74歳)

気持ちはまだ
まだ若いです

Q1 笠商で働くことになったきっかけ

まだまだ働けるし、働きたいと思ったから。ハローワークの求人を見て「笠商だ!」と思った。

Q2 仕事で一番大変なことは何ですか

学校内を1人で整備しているの、1人で作業するにはちょっと広すぎるかな。また皆さんの安全を一番に考え、また、授業の邪魔にならないように、気を配って仕事をしているつもりです。

Q3 仕事で一番楽しいことは何ですか

皆さんや先生方に少しでも「校内がきれいになっていっているなあ」と思ってもらったらうれしいです。

Q4 小山さんの夢は何ですか

北陸・甲信越地方を夫婦で

自動車旅行をすること



小山さんの健康法

- 1 早寝、早起き
- 2 良く食べ、良く動く
- 3 常に気分は愉快に



心のゴミを掃除する方法



不機嫌な感情にとりつかれやすい人は、
実は何もしていない人が多い!!!

その1 不機嫌な原因を、自分以外に求めない

他人のせいにする、自分の感情を整理できなくなります。

自分以外に問題があると思うと、悪い想像が膨らんでどんどん嫌な気分になります。不機嫌な感情を自分で改善できる方法の一つでも見つけて、とにかくやってみましょう。

その2 嫌な悪い感情(心のゴミ)は

溜めこまないですぐに捨てよう

嫌な感情をどんどん忘れてしましましょう。心のゴミが軽くなると、次の行動ができやすくなります。

忘れ上手な人は 普段の生活の中楽しめることをたくさん持っている人です。音楽、本、テレビ、おしゃべり、部活など、好きな世界を持っている人はどんなに嫌な感情が生まれても忘れることができます。何もしたくない人も、とにかく動いてみましょう。嫌な感情の中にどっぷり浸らないようにすることが元気になる秘訣です

不機嫌な悪い感情を持っている人ほど、自分の周りに「嫌いな人」を大勢持っています。自分の悪い感情を周りのせいにして、自分に向き合おうとしない人は、周りにどんどん「虫が好かない人」が増殖していきます。
嫌な気持ちはどんどん早く掃除をしましょう。