

ほけんだより

青森県立大間高等学校

養護教諭 小林智美

令和6年3月22日

令和5年度、みなさんの幸せを願い、食を中心に、心の健康も交えて、情報提供させていただきました。お付き合いくださり、ありがとうございました。

振り返ってみると、食は確かに人を良くする、人間の根本になるものだと考えます。そして、心の健康=人との和・つながりもまた、幸せな人生に大きく関わる要素であると考えています。だからこそ、何を食べるかだけでなく（自然食品、手作り、無添加等、その人の大切にしたいことはあるかと思いますが）、生命や人への感謝の心で、人と食を共有することも、重要なのだと再確認しました。

“塩分・糖質、まごはやさしい”等々、伝えてきましたが、

今は、「**人と、おいしく、たのしく**」があれば、

なんとかなるのかなとも思い始めています。



【1, 2年生のみなさまへ】

みなさん一人一人を見て、関わっていると、少し体調が優れないときも、元気をもらい、幸せな環境だな～と思っていました。また、みなさんと話していると、その場や後々考える機会ともなり、多くの学びがありました。養護教諭 小林 を育ててくださっていること、感謝しています。いつもありがとうございました。

【保護者のみなさまへ】

令和5年度、保護者のみなさま、お子様はどんな一年だったでしょうか。高校生ともなれば、一人間として、頼もしい存在かと思えます。日々の積み重ねでしか味わうことのできない、子が高校段階時の親の想いはどのようなものか、親業修行中の身では、まだ想像できないものがあります。お話を伺う機会をいただき、ぜひ学ばせていただきたいものです。

温かい職場環境のおかげさまで、4月より出産準備、子育ての日々をいただけること、とても有り難いことです。3月末日で一度、大間高校を離れますが、これまでと変わらず、大間で生活していますので、またどこかでお会いできることと、楽しみにしております。

最後に、“他者貢献”と“食べる”を大事にしていれば、どんな試練にも、逆境にも、しなやかに立ち向かっていける力を培える（一時落ち込むことがあっても）と信じています。みなさんの信念は、どんなことですか。

