



2月は如月。言葉の由来は、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をするのは、昔からある知恵だったんですね。

立春を迎えて暦の上では春になりますが、まだ暫くは寒さが厳しく、感染症流行への警戒が必要です。気候に合わせて衣服を上手に重ねながら、感染症に負けず元気に過ごしましょう。

袖付き肌着を着ていますか？



体調不良で来室する人の体温を測る時、肌着を確認しているのですが、“メッシュのランニングに直接トレーナーを着ている人”、“タンクトップに直接トレーナーを着ている人”を見掛けます。

肌着の上にもう1枚シャツやブラウス等を着ないと、空気の層ができず、いくら温かい裏起毛のトレーナーを着てもその役目が果たせません。

また、袖付き肌着の保温効果は、2℃あると言われています。上着の重ね着よりも1枚の肌着で快適になりますので、是非袖付き肌着を試してみてください。



自分の足のサイズを知っていますか？

シューズを忘れると、保健室に借りに来ます。「何センチ？自分の足のサイズの棚から取って、履いてみて！」と声を掛けるのですが、何センチのシューズを履いていいのか見当がつかない人が結構います。

履物のどこに大きさが表記されているのかわからないので、内側の数字や外側の数字が書かれている箇所を教えてください。スニーカーのインチ表示が増えたため、足のサイズを覚えられないのかもしれないかもしれません。

自分の身長や体重と同じように足の成長も感じて欲しいので、シューズや靴を購入する時、「今、〇センチになったんだね！」と伝えて欲しいと思います。

保健室からのつぶやき

「夢を大事にする

それはあなた自身を大事にすることだよ！」

子供が夢や希望を抱くこと。それは、大人目から見てどんなにたわいのないものであろうと、どんなに荒唐無稽であらうと、その子の今現在の資質を象徴している素直な「表現」です。

だから、決して揶揄してはいけません。批判したりからかったりするのはいけません。

「そうなの、それはいいね。きっとそうなるよ。お母さん(お父さん)も応援するからね。」

いつでもそんな言葉で、全面的に受け入れてください。年齢がいくつになろうと、受験期という“現実”にまみれて夢への道を見付けられない時も、そしてそれが不可能だと思えても。親として、「大丈夫！そうなるからね！」と応援してあげてください。

親が子の夢や希望を受け入れる。それはその子の本質を受け入れるということです。自分の本質を大好きな親に受け入れてもらうと、自分に誇りを持ちます。自分を乱暴に扱わず、他者をも乱暴に扱わず、人生をあきらめず、人生を生きることもありません。

成長過程には、夢へ向かう道のりから遠回りしてしまう時期もあります。それもまた糧として、逞しく心が育ちます。見た目や形が変わっても、必ず夢にたどりつきます。

「夢こそが心の宝」なのです。