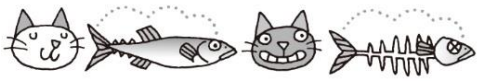
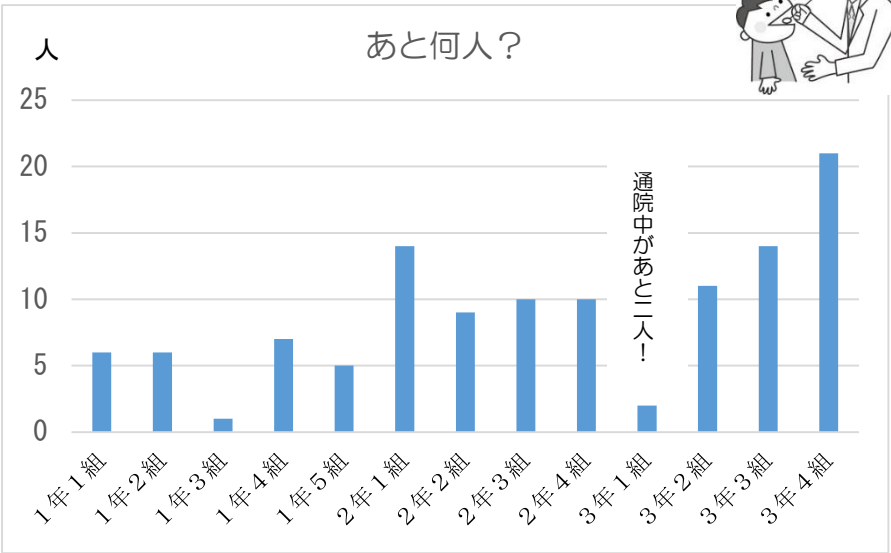
ほけんだより 9月

平成３０年９月１９日
笠懸中学校　保健室

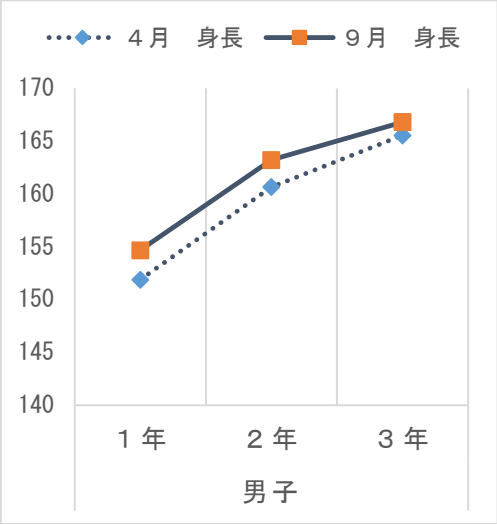
　２学期が始まって半月。順調ですか？
今年の夏の暑さは「一つの災害」と気象庁も言うほど、熱中症の心配が絶えない夏が過ぎ、最近はすっかり秋めいてきましたね。
校庭では体育大会の練習が始まり、音楽室からは合唱の歌声が聞こえます。
　夏の間に歯科受診を終えた人の用紙が、ぞくぞく届いています！

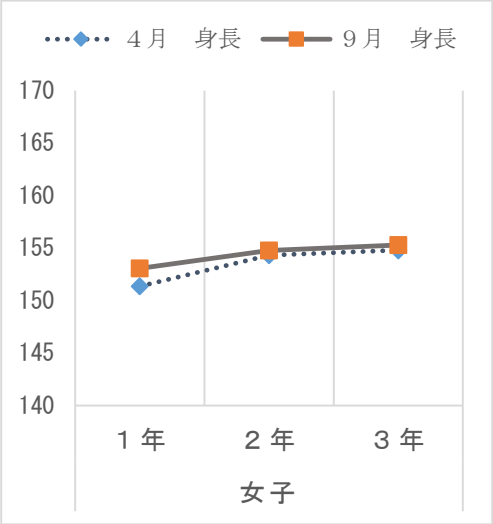
でも、
全校では、あと、116人の人の受診が終わっていません。
受診を終えているのに手元に用紙を持っている人は、担任の先生に提出しましょう。



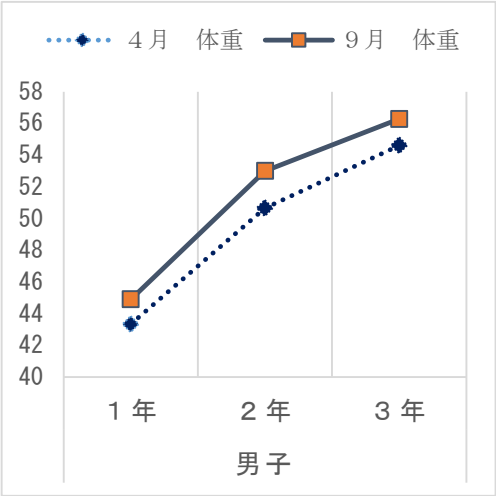


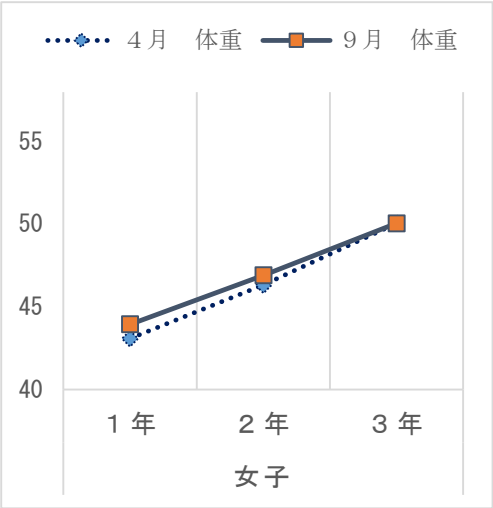
身長と体重を測りました！





学年毎に平均すると、男子はまだまだ伸び盛り！
中学校３年間での成長は目を見張るものがあります。
女子の身長は、もうあまり変わらない人も多かったですね。





体育大会が近づいてきました！

　練習に熱が入ってくると、とくに、部活を引退した３年生が体調を崩して保健室へ駆け込むケースが増えてきます。
毎日朝練をしていた頃とは違い、朝からダッシュして気持ち悪くなったり、顔色が白くなって、なかなか汗が止まらなかったり。
３年生は自分でも分かっていて「体力落ちたなぁ～」ととても残念そう。
そうなんです。毎年、３年生が体力の低下を痛感するのが、体育大会の練習が始まった今頃なんです。**無理は禁物ですよ！**

秋は温泉だね!

保護者の皆様、お元気ですか？　（小林さんちの三番目の話）

　２学期になりました。夏休みも、修学旅行も、もうずっと前のことのようです。
次女が、２学期の始業式の朝、表情のない顔で「学校に行かなきゃダメ？」と聞いてきました。
以前にも保健だよりに書かせていただいた通り、ASD の特性を持つ三番目です。「あぁ、ついに来たか。でもよくここまで頑張ってきたなぁ」と思いました。小学校の高学年頃から、ぽつりぽつりと休憩（欠席）しつつも、学校生活を送ってきたので、「もう少し行ける、もう少し」と、次女に甘えて無理をさせてきたところもあります。
学校などで配布される「SOS お悩み相談」に電話をしたいと言いました。自分でもどうしていいか分からないようでした。『じゃあ、今日は始業式には出ないで、スクールカウンセラーの先生とお話がしたいので、予約をとりたいです、って担任の先生に伝えて、帰っておいで』と言い、夫に送迎をお願いしました。
　まだ次女が小学校にあがるよりも前に、定期的に通っていた発達相談で、「先のことだけど、成長するにつれ、今のような特性は分かりづらくなってくるよ。でも思春期になった頃、娘さんはある日突然学校に行けなくなるかもしれない。お母さんびっくりしないでね。思春期で、しかも女子で、空気が読めないって、心身共にすごく疲れてしまうことだから。」と言われたことは、いつでもずっと私の頭の片隅にあったので、本当にこんな日が来て、「あの時のあの先生はすごいなぁ！」とあらためて思いました。
　翌週、次女は「学校がイヤってわけじゃない。でも教室とか集団とかが怖いんだよ」と言いました。誰が悪いわけでも、先生や学校のせいでもない。だからこそ、次女と学校がまったく途切れてしまうのも残念で、「教室に行かなきゃダメってことはないし、これから〇〇（次女）がお世話になるかもしれないから、かあちゃん、〇〇の学校の保健室の先生に挨拶しに行こうと思う。」と話しました。すると「私も一緒に行く」と言うので、朝一緒に行って挨拶して帰ってきました。（保健室の先生、もちろん次女のことは知っていて、にこにこしながら迎えてくれました。）
２学期が始まってから、学校に１日居られたのは一度だけ。なんとなく「実力テストは受けなきゃ」と思ったのかな。私が仕事から帰ると、その日、学校の図書室で借りてきたという本を熱心に読んでいました。表紙には『**発達障がい　ヘンな子と言われつづけて**』とありました。自分でも何か感じ始めたのだと思います。ひと息に読んで、私にも貸してくれました。その後夫も読み、三人で読破。この本の主人公は ADHD で、次女とは少し違いましたが、でも主人公の抱えている困難さなどは共感できたのかも。どちらも理解とサポートが必要なことは確かです。今は「学校に行けない自分はダメな子」と次女が思わなくてもいいように、私が次女の学校の先生とつながりながら、次女の居場所探しをしたいと思っています。今朝の次女は、辻村深月さんの『**かがみの孤城**』を再び（と言っても四度目）読んでいました。やっぱり学校に行かなくても友達は欲しいんだろうと思います、あの本に出てくる仲間のように。
　登校時間が近づき、朝から膝を抱えている次女を見ていると、どんな思いでここまで歩んできたのかなぁと胸がぎゅっとなります。中学２年になってから「私と同じ考えの子、いないかなぁ。学校にはいないんだよ。」と話していました。私は、次女がもう少し大人になったら、きっと出会えるはずと信じています。