

# ひまけんだより 5月

令和4年5月2日  
日本橋中学校 保健室

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。新しい環境にもそろそろ慣れてきた頃ですね。

今月は、運動会に向けた練習、3年生の修学旅行や2年生の移動教室の事前学習と忙しい日々が続きます。新しい環境の中で頑張っていると、自分が気づかないうちに疲れやストレスがたまってきているかもしれません。連休を利用してゆっくり休み、ストレスと上手につきあいながら、自分の心と体を大切にしてお過ごしませう。

## 運動会の練習が始まります



春から初夏に向かう季節の変わり目は、気温差も大きく体調を崩しやすくなります。準備運動を丁寧に行い、熱中症に注意して練習に取り組みませう。

### そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



#### うっかりした

【例】よそ見しながら教室の戸を開けたら、友だちの手がはさまった

#### ゆだんした

【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんぞした

#### あわてていた

【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

#### ふざけていた

【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

#### ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。



運動会練習で、屋外の活動が多くなります。

熱中症予防のためにも、こまめな水分補給を習慣にませう。また、手を拭くハンカチとは別に、汗拭き用の清潔なタオルも持ち歩くようにませう。



### 準備運動

どうしてするの？



#### その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

#### その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。身体の痛みを感じたり、いつもと違う時は無理をせずに休ませう。

#### その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、良い記録に繋がるかもしれませんね。



## 感染症対策を万全にし、宿泊行事に備えませう

先月は、1年生が柏学園にてオリエンテーションを実施ませました。1泊2日の中で、たくさんの方のことを学び成長した様子を伺い、とても嬉しく思いました。学校生活で成果が見られることを楽しみにしています。

引き続き、2・3年生も2泊3日の宿泊行事があります。クラス・学年で様々な準備を進めているところだと思ひますが、コロナ禍であることを忘れず、感染に注意しながらの宿泊になります。楽しく充実した宿泊にするためには、感染症対策を続けることが大切です。健康・安全面でも準備を万全にし、当日を迎えられるようにしていきませう。

健康面での注意事項	準備するもの
<ul style="list-style-type: none"> <li>よく寝てバランスの良い食事をとりませう。</li> <li>感染予防のためこまめに手洗いをませう。</li> <li>現在、風邪などの症状があり体調が悪い場合は、早めに病院で診てもらいませう。</li> </ul> <p>※通常時の学校の出席停止基準と同じく、生徒本人、ご家族に発熱や風邪の症状がある場合は、参加ができません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マスク (6枚以上※念のため1日2枚あると安心です。)</li> <li>健康観察票</li> <li>体温計</li> <li>体温調節できる服</li> <li>生理用品(女子)</li> <li>コンタクトレンズ使用の方は眼鏡</li> <li>ハンカチ (3枚以上※汗拭き用も別で用意ませう。)</li> <li>履き慣れた靴</li> <li>常備薬</li> </ul>

