

学校生活に慣れた頃に注意したいことは

新学期が始まって1ヶ月がたち、学校生活やクラスの雰囲気にも慣れてきた頃ではないでしょうか? そんなときこそ気をつけたい3つのことを紹介したいと思います。「このぐらいならいいだろう…」という気の緩みが事故の元です! 今一度振り返ってみてください。

けが

はなく、意識して行うようにしてください。気温の低い日は長めに、暑い日は短めに工夫して行いましょう!

下のグラフは昨年度、部活動中のけがが何月に起きたのかを示しています。総体の追い込み期である5月がやはり多くなっています。3年生は特に力が入ると思いますが、ここでけがをしてしまうと大変です。

練習前に**しっかり体温を上げ、動ける筋肉に整える**アップをただ行うので



熱中症

25度を超える日が出てきます。**熱中症は真夏の30度より5月の25度で起きやすい**と言われています。真夏と同じ熱中症対策を取るようになしてください。

1年生も部活動に慣れ始めた頃…。でも先輩たちは気をつけてあげてください。1年生は去年の夏、部活動をしていません。気持ちは慣れてきたとしても体がまだ暑さに慣れてはいないでしょう。

5月5日は立夏。気温が

休憩をこまめに取り、涼しいところで休むようにする

タオルで汗を拭く

飲み物は塩分入り



言葉



クラスや学校の雰囲気に慣れてきた頃、気をつけたいのが「言葉」です。

- ・調子に乗ってからかってしまう。
- ・挨拶するのを忘れてしまう。
- ・言葉遣いが乱暴になる。
- ・人の言葉を聞かない。

つついしてしまうことの積み重ねで、人を傷つけたり、自分の価値を下げたりしてしまいます。慣れたときこそ注意したいですね。

最近近くにス〇バができましたね★スタ〇Loveの

H先生教えてください

★好きな言葉は何ですか★

“Rome was not built in a day.”
—努力は裏切りません
(たとえ結果が出なくても…)



★好きな〇タバメニューは何ですか★

基本的にはカフェモカ(ショット追加の豆乳)ですが、高〇イオンモールのリザーブコーヒー-季節限定のブラックや神戸中山手通店のクリームブリュレテがお気に入りです。夏場は当然抹茶クリームワペチーノ(ショット追加抹茶パウダー-多め)でしょう! フォコバナナワペチーノとピーチワペチーノを定番にしたいです…。