

# いきいき ☆きら☆きら



令和4年9月21日

- ・夏休みの健康調査の結果 (前面)
- ・運動会に向けて (裏面)

津幡中学校長 小村 隆典  
養護教諭 橋口 昌美

こんにちは！養護実習生の北村瀬菜(きたむらせな)です。

9/15～10/7 まで、保健室の先生になるために実習をしていて、普段は保健室にいます。

話すことが好きなので、顔を見た際にはぜひ話しかけてもらえると嬉しいです！

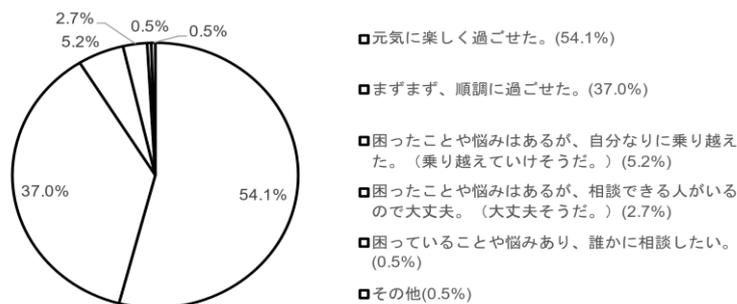
29日には、いよいよみなさんが楽しみにしている運動会がありますね！私も7年前にこの津幡中学校を卒業しましたが、中学時代の運動会は今でも楽しかった思い出としてよく覚えています。そして、毎日一生懸命に練習している皆さんの姿を見て凄く元気をいただいています。私の趣味は料理で、最近は様々な韓国料理を作りました。残り2週間よろしくお祈いします。

## 夏休み中の健康調査結果から

夏休み中に、みなさんは健康調査をしましたね。さっそくですが、みなさんに結果を共有したいと思います。

右の図の結果からも分かるように、元気に楽しく過ごせたと回答した人は、54.1%と約半分です。まずまず順調に過ごせたとする人も37%います。この結果から、ほとんどの津幡中生は、夏休みを充実して

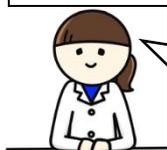
夏休み中の自分にあてはまると思うものはどれですか？



過ごせたとすることが分かりますね。ここでみなさんに注目してほしいことは、楽しく元気に過ごせた人が多くいる中でも、悩みごとを抱えていたり、困っていることがあるという人も少なくはないということです。

実際に健康調査をした際には、困っていることや悩みがあり、誰かも相談したいと答えた生徒が2人いました。

実習生：北村



自分の思いや悩みを誰かに相談することは、勇気が必要ですよ。私(北村)もどちらかといえば苦手です。一方で、すぐに誰かに相談出来る人もいます。保健室は、体調不良やケガをした際に「てあて」をする場所ではありますが、心のもやもやにも「てあて」をする場所でもあります。誰にも相談出来ない悩みや困ったことがある時には、いつでも保健室に来てください。友人や信頼出来る先生と一緒に来ても構いません。

## 保護者の方にお知らせ

秋の身体測定と視力検査が始まりました。A判定がなく春の健康診断で受診のない生徒には、お知らせ用紙を配付します。お忙しい中とは思いますが、お手元に届きました際には、早めに受診のほうをよろしくお祈いいたします。歯科受診の方も、夏休みがあけて治療を終えた生徒がピンクの用紙を出してきています。受診がまだのお子様は、早めにとりかかりましょう。



## ☆運動会の練習頑張っています☆

9月に入りまだまだ暑い日が続きますが、一年生も二年生も三年生もそれぞれ頑張っていますね。

みなさんには、この機会には、運動会の練習中にケガをしたり体調を崩したりしないように、今一度自分の生活習慣を見直す機会としてほしいと思います。

そして、一人ひとりにとって最高の運動会となることを願っています



### 体調を整えるには・・・??

#### 【練習前】

- ✓夜はしっかり睡眠をとる
- ✓朝ごはんをしっかり食べる
- ✓つめを切っておく
- ✓準備運動をする



#### 【練習中】

- ✓水分補給及び休憩をこまめにとる
- ✓**具合が悪くなったら、早めに近くの先生に伝える**

#### 【練習後】

- ✓汗を拭いたり着替えたりするなどして、清潔にする
- ✓水分補給をする

#### 【 熱中症の初期症状はこれ!! 】

- ・はきけ
- ・めまい
- ・体がだるい
- ・手足が痺れる
- ・頭痛
- ・立ちくらみ
- ・なんとなく力が入らない
- …などなど

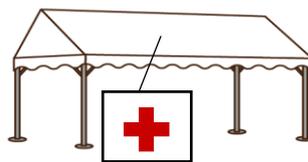
※熱中症の症状は一人ひとり違います。

**もしも具合の悪そうなお友達がいたら  
すぐに先生に知らせてください。**

運動会当日の救護テントは**本部横の席**にあります

☆赤いマークが目印☆

(本部テント内にあります)



※ケガしたり体調が悪いときには、我慢は絶対ダメ!

**近くの先生に伝えるか、“救護テント” に来て、手当を受けましょう**

爪が長いと、他の人を傷つけたり、絵のように自分の爪が割れてしまいます。

### 運動会当日の最終チェックシート✓

- つめは短く切っているか
- 飲み物は十分に持っているか
- サイズの合った靴を履いているか
- 汗拭き用タオル・ハンカチ・ティッシュは持っているか
- 髪の毛の長い人は、結んでいるか
- シャツはズボンに入れてあるか

