

# ほけんだより



9月



令和6年9月20日 分水中学校保健室

夏休みが終わり、9月もう半ばを過ぎました。今週は、いよいよ体育祭ですね。各係で工夫を凝らして準備をしてきた成果を十分に発揮してほしいです。

もう少し、暑い日が続くようですが、昼間と夜の温度差が激しくなってきました。体調管理と準備をしっかりと、よい体育祭になるようにしていきましょう！



## ❁楽しい体育祭のために 心と体、グッズの準備を！

どんな行事でも、しっかりと準備をすることで、当日がより充実していいものになっていきます。みなさんの競技や応援、小道具、パネルもそうですね。1日にして完成したり、完璧になったりするものはなく、少しずつ準備してきたことで、徐々にいいものになってきたのだと思います。

この他にも、当日のために大切なことがあります！それは、みなさんの心と体の調子を整えること、そして体調を整えるための暑さ対策グッズなどの準備です。紹介していくので、準備をしっかりと、体育祭に臨みましょう。

### ○体育祭のための準備！

#### ～心の準備編～

- 「大丈夫！」と心で唱え、成功のイメージを持つ。
- 事前に役割・動きを振り返っておく。
- 一生懸命頑張って、失敗したなら気にしない！次につなげる。



#### ～体の準備編～

- 前日は、特に早めに眠りにつく。
- 当日は、必ず朝ごはんを食べてくる。
- 爪を切っておく。  
→自分のため、人のため
- 準備運動をしっかりとする。  
→ラジオ体操は真剣に体を動かして！
- 履きなれた動きやすい靴で参加する。
- こまめに水分補給をする。
- 休憩の時に手のひらや手首を冷やす。
- 体調が悪いときは、無理をしない。  
→動けるときは、抜ける！  
動けないときは、座って助けを求める！



#### ～グッズの準備編～

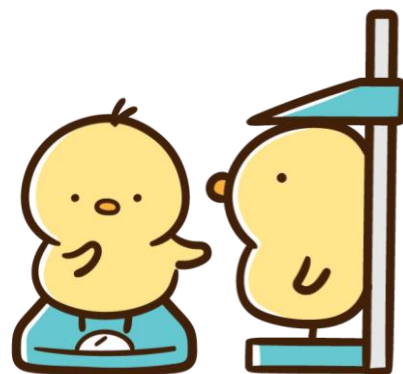
- 多めの水分(午後の分も考えておくこと)
- 暑さ対策グッズ(学級掲示のとおり)
- 汗拭きタオル
- ハンカチ →手を洗った時などのため
- ティッシュ→けがをしたときなどのため



## ❀夏休み明けの体測定を行いました！

8月末に夏休み明けの身体測定を行いました。結果は、測定時に確認ができています。学校からは、体重の増減等で気になるみなさんに声をかけたり、お手紙を渡したりすることがあります。他に、結果を忘れてしまって聞きたい人や、受診の関係で必要な人は、個別に保健室へ来てください。

十分な成長には、「バランスの取れた食事」「十分な休養・睡眠」「適度な運動(やりすぎも、やらなすぎも×ということ)」など規則正しい生活が必要です！体も心も成長途中のみなさん！これからもことあるごとに思い出して、生活をしていきましょう。



## ❀体育祭後は「生活リズムチェック week」を行います！

十分な成長には、規則正しい生活が大切だと伝えました。みなさんは、自分の最近の生活を振り返るとどうでしょうか？時間を見て、自分自身をコントロールしながら、楽しいことを過ごす時間とやるべきことをやる時間に分けて、過ごすことができているでしょうか？

1学期の生徒アンケートの中にあつた「メディアコントロールや規則正しい生活等、時間の使い方を意識して生活しているか？(特にメディアコントロールを中心に)」の回答を見ると、「できている」「だいたいできている」と答えた人が、1年生は79.6%、2年生は61.1%、3年生は66.3%でした。学校全体でみると、69.3%という結果です。分水中学校では、この結果が、80%以上になることを目標にしています。

この「生活リズム week」を機会に、最近の生活を見直し、自分で時間のコントロールができるようにしていきます。大きな流れは、下のとおりです。詳しくは、体育祭後に保健委員から連絡があります。

期 間	内 容
9月26日(木) 朝学習・朝会后	・生活リズムチェック week について保健委員から説明。 ・最近の生活習慣等について Google Forms で振り返る。 ・結果を踏まえて、自身の目標を設定し、チェック表へ記入をする。
☆チェック week 9月30日(月) ～10月4日(金)	・5日間毎日、就寝時刻・起床時刻・メディアルールを守ることができるように取り組む。*チェック表への記入は、「生活の記録」を記入する時間に行う。
10月7日(月)～ 11日(金)までに	・10月4日分の結果は、10月7日(月)に記入する。 ・クラスごとに、5日間の取組の結果を Google Forms で振り返る。

人の気持ちが変わりやすいことを、秋の移り変わりやすい空に例えて、「秋の空は七度半変わる」と言われています。最近の天気を見ていると、昼間は暑く、夜は寒かったり、曇ったり晴れたり、雨が降ったり…と体育祭の実施日についても、判断が難しいところにきています。たくさん練習を積み重ねてきたと思うので、それぞれの軍や学年、係で頑張ってきたことが、体育祭がいつになっても発揮できるように、表面のような準備をしていきましょう。

体育祭が終わったら、体の調子を整えられるよう毎日の生活を見直し、リズムを立て直し、次の合唱コンクールへ全力を尽くせるようにしていきます！

