



令和4年 9月2日  
川越中学校 保健室

長い夏休みが終わりましたね。今年の夏休みはどうでしたか？保健室に来てくれた子の中には、夏休みの宿題が大変だと言っている子が多くいました。実は、私もほぼ完成させていたこの保健だよりを夏休み終了間近に完全消去してしまいました。学生時代、夏休み最終日に焦って宿題をやっていたことを思い出しました。みなさん夏休みの宿題や部活動、お疲れ様でした。これからの2学期に向けて、しっかりと生活リズムを戻していきましょう。

### 朝起きた時の体調を意識しよう

○朝の自覚めはどうでしたか？気持ちよく起きられましたか？  
○朝ご飯はおいしく食べられましたか？  
○気持ちはすっきりしていますか？(もやもや、いろいろ等はないか)  
など…



朝、起きた時から心と体は体調にサインを出しています。そのサインを見逃さないことで、体調の悪化・不注意による事故を防ぐことができます。「いつもと違う」という感覚を大切に、具合が悪い時には無理をせず、休養をとみましょう。  
学校に来てから具合が悪くなった人は、担任の先生(学年の先生)に伝えてから、保健室に来てくださいね。

### 今月は体育祭があります！

今月27日には体育祭がありますね。けが、事故のない楽しい体育祭にしてほしいと思います。体育祭だけでなく、体育祭の練習でもけがや事故がないように、2つのことをお願いします。

#### ☆早寝・早起き、栄養バランスのとれた食事

まずは健康第一！十分な睡眠がないと疲れはとれません。疲れているときには、注意力が散漫になり、けがにつながりやすくなります。また、食事についても、医食同源という言葉があるように、食事は私たちの体をつくっています。体に良い栄養バランスのとれた食事と、十分な睡眠は熱中症や病気の予防にもつながります。

#### ☆体を動かしておく

いきなり体を動かすと、体育時や部活動等において、けがをしやすくなります。特に、運動部を引退したばかりの3年生のみなさんは要注意！感覚は部活動をしていたころのままだと、筋肉は固まってしまっています。ジョギングやストレッチで、しっかり体を動かしておきましょう！

## その自転車の乗り方…大丈夫？！

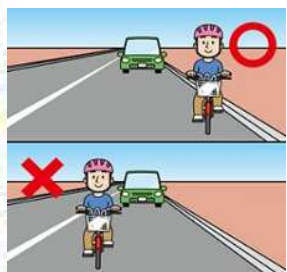
1学期は登下校でのおしゃべりをしながらの自転車並走でのけがや、自転車事故などにより保健室での応急処置をしていると聞いています。2学期に入り、登下校を中心に自転車に乗ることが増えた人が多いと思います。しかし、自転車の事故は決して少なくありません。安全に学校に来てもらうために、そして安全に家に帰ってもらうために、交通ルールやマナーを守る中でも、以下のことを特に気を付けてもらいたいと思います。



☆交差点や路地などでは**右・左・右を確認**する。

→確認をせず飛び出すと、相手も自分も急には止まれません。

信号が赤だから…車の通りが少ないから…という考えはとても危険です。しっかりと一時停止して、周囲を確認しましょう。



☆自転車は原則、車道を走行する。歩道を通る時は**車道側を走行**する。

**車道では左側を通行**する。

→車道で右側を走行すると、車に向かっていくことになります。

裏道での接触事故、車やバイクなどとの正面衝突を防ぐためにも左側走行を守りましょう。



☆他の自転車と**並走しない**。(道路標識等で認められている場合を除く。)

→並走は歩行者や車両の通行を妨害するため、禁止されています。

また、自転車同士の接触事故など事故も起こりやすく大変危険です。

自転車は一列に並んで走行しましょう

## 保健室の先生が変わりました

産休・産休に入られた吉田先生に代わり、7月から養護助教諭をさせていただいております。林 里奈です。今年の3月に大学を卒業し、教員も川越 町も初めてなので毎日ドキドキしています。

子ども達が、けがや体調不良でつらい思いをせず、笑顔で明るい学校生活を送るための手助けがしたいと考え、養護教諭になりました。子どもたちが将来も笑顔であるために、自分自身心身の健康管理ができるように、一人ひとりに寄り添い、あたたかく丁寧な保健室対応を行います。

精一杯頑張りますので、よろしくお願いいたします。

