

知らず知らずに疲労がたまる5月は気力だけではどうにもならないきつさがでてくることがあります。ここで自分の舌をふりかえり、みましょう。学習、部活、習い事、塾、家の手伝い、趣味の時間、忙しすぎて忙しすぎて、生活リズムがみだれていませんか？「頭が痛い」「おなかがいたい」はもしかするとからだと心からのSOSかもしれません。

No.2 令和3年5月10日 コミュニティ・スクール春日市立春日野中学校

養護教諭 今泉留美 土井明日子

5月に入り、体育会の練習が始まっています。昨年の今頃はだれもない寂しい校内でしたが、今年は元気に活動する姿を校内のあちこちで見ることができ、とてもうれしいです。新型コロナウイルス感染症の勢いは収まっていますが、昨年と大きく違うのは「新型感染症」について「わかってきたこと」がたくさんあり、不自由ながらも知恵を出し、友人や仲間とつながりを持って過ごす事ができていることです。これからは生活の制限がでたり世の中の様子が変化したりすることがあるかもしれませんが、新型コロナウイルス感染症を正しく恐れつつ、自分ができることを続けて、学校生活を楽しみましょう。

### そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと？」と思うかもしれませんが、



でも、例えば問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽になることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いてみると、自分の意見や経験が話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。



### 不安おばけと上手に付き合おう!

#### おばけが囁きます

「新しいクラスで友だちできるかな」「忘れ物しないかな」「発表で失敗するかも」「感染症にかかったらどうしよう」…新学期の不安はたくさんありますね。

#### おばけが大きくなるのはなぜ？

わからないことが多いと、不安はどんどん大きくなります。「怖い」「見たくない」と思うほど、不安が巨大なおばけになってしまうのです。



#### おばけをよく見てみて

でも、今までの経験や、まわりの人からの情報を使って「何を準備すれば乗り越えられるか」を考えてみましょう。気持ちが軽くなり、不安おばけはどこかへ行ってしまうはず。その経験が次におばけが出そうになったときも力になってくれますよ。



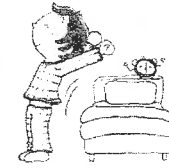
学校管理下のけがの場合、スポーツ振興センターの保険が適用されます。学校管理下とは…登下校中、授業中、部活動中、学校長が許可した対外試合、宿泊行事などがありますが詳しくは養護教諭までお尋ねください。

### 保健委員会コーナー

クラスで読み合わせしましょう。

#### 体育会にむけて

○規則正しい生活と、いつもより早めの就寝を心がけて基礎体力を落とさないようにしましょう。



○自分でできる感染症予防を徹底しましょう。

(手洗い・マスクの着用・換気)



練習の時や本番で給水用のプラボックスに手指消毒スプレーがあります。手洗いができずに気になる人は休憩時間に使用してください。使ったあとは必ずプラボックスに返すようにしてください。

よいよ体育会練習が始まりました。毎日、練習が売って、きついなと思う人が、多いと思います。次の日の練習に向けても生活リズムを整えることが、大切で早く寝ることを意識した生活を逆戻りしましょう。また、練習中や本番中、密になるときは、手洗いやマスクの着用を徹底して、感染予防をお願いします。  
保健副委員長 木口 菜穂

#### 熱中症に注意



5月は気温が急に高くなり汗ばむ日もできます。まだ、暑さに慣れてはいかだは体調を崩しやすくなっています。急に外での活動が多くなると自分思っている以上にダメージがあるものです。戸外での活動ではこまめな水分補給を意図しましょう。体育会練習中の休憩では必ず水分を摂ってください。水筒がなくなったら学校の自動販売機で買えるように小銭があると安心です。

#### 靴ひもはしっかり結んでいますか？

ふだんから、上靴も下靴もひもをはさずにはけるようにしている人がほとんどな様子です。体育会練習では移動や競技練習で走る場面が増えます。例年、ぶかぶかの靴で足首を痛め、本番は見学(‘:w:’)…なんていう人もいます。自分の靴紐、むすべているか見直してみましょう。



#### つめは伸びていませんか？

伸びすぎていると、思わぬところで引っ掛かり「生爪をはぐ」げにがります。また、伸びたつめの間によごれがあるのも不衛生です。浴などによく点検してください。

