

疲れたあ～ねむい～……

運動会の練習が始まって1週間が経ち、疲れがピークに達していた先週末は、みんなが「疲れた～」と連発していました。疲れもあって、風邪をひいている人もちらほら……。応援で叫びすぎて喉が痛い～とすれ違うたびに報告してくれる人もたくさんです。ちょうど、運動会の練習にも体が慣れてきたころでしょう！残り1週間、体調の不調もなく練習するためには、早寝・早起き・朝ごはん・給食残さず食べる・手洗い・うがい・水分補給を意識して生活してみよう！当日、万全な体調で実力を発揮しよう！



ジャージのズボンは大サさい？

2、3年生のむかでの練習が始まった頃、転ぶと砂が傷口に入り込んで、えぐれてしまって、傷口に触ることもできないぐらいの、ひどいすり傷での来室が多く、「ジャージを着て練習しなよ！」と何人にも伝えました。しかし……返ってきた言葉は「だって、ダサイから嫌だ」と口をそろえて言いました。

「転ぶのを恐れているのは、本気は出せないよ」とか「ジャージ着ないでけがしても手当しないからね」とに嫌味を言われても、それでも「ダサイ！」と言い張りましたね……。3年生のけが人が続出した頃、むかでの練習には、ジャージのズボンが義務化されました。すると、けがの件数も減り、ひざのけがも、軽く、早く治るすり傷で済んでいます。これは大きな差です。今後の練習も全力が出せませう。そこで3年生が一言「ジャージいいかも♥」と語りかけて、「いやいや私たちが上手になったからだもん！」と強がる様子に微笑む毎日です。

むかでの練習では、ジャージをはいて、全力で頑張ってもらいたいと思います！

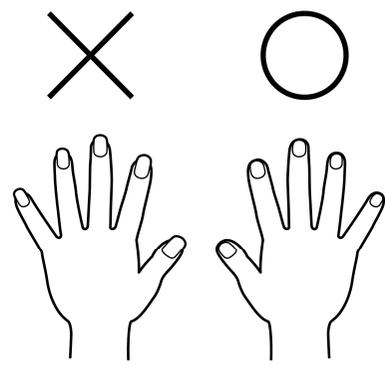
もうすぐ 運動会

ほけんだより

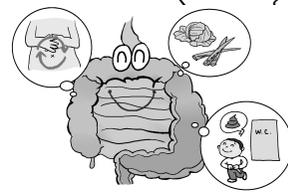
谷原中学校
保健室No.8
23. 5. 23

爪の長い人をよく発見します

保健室にけがや病気で来室したときに、に「爪が長い！切ってから練習に行きなさい」と怒られた人はたくさんいます。運動会の競技は、人と接触する場面が多いです。いくらけがしないように注意していても、
長い爪が目に入ったり……
相手をひっかいてけがをさせたり……
長い爪が何かしらに引っ掛かって爪がはがれたり……
頻繁に起こっています。
大きなけがになる前に、もう一度自分の手足の爪をチェックしてみましょう！



お腹が痛い？それは、便秘かもしれません！……



運動会の練習が始まると、「先生最近、うんこがでてない」という人が増えます。先週はとても暑くて汗もかき、いつもよりも便秘になりやすいようです。腹痛を訴えていても排便してスッキリする場合も多いですよ。
水分をよくとって、野菜をしっかり食べて、朝、排便をしてきて、腸の調子を整えましょう！
水分を多く摂ることは、熱中症予防にもなります。
水筒の中身は、腸でよく水分が吸収されやすく、刺激が少なく利尿作用(おしっこがたくさん出る作用)のない「水」「スポーツ飲料」「麦茶」が良いですね。

ドンマイ！ドンマイ！がんばろう！

こんな素敵なかけ声がたくさん聞こえてきています。一方で「おまえのせいで負けたんだ」など、思いやりになけた言葉も聞こえてきます。「勝ちたい！」気持はわかりますが、頑張ってもなかなかうまくできない人に、責めていてはチームワークを発揮するような学年種目では、本当に勝利をつかめません。が昔に目撃した出来事です。なぜか、走るのが苦手な男子がある一つのクラスに集まってしまい、全級リレーはいつも2周遅れでゴール。そんな男子たちが、ムカデになると、一致団結して練習し、どんなに転んでも一人とも文句や悪口は一切言わず、「ドンマイ～がんばろう！」と仲良く最後まで練習しました。出来上がったむかでは、一人が走るよりも速く、勝利をつかんだのでした。走る技術も大切だけど、安心して全力を発揮できる、思いやりのある仲間が大切だなと思わされるムカデと出会ったのでした。