

## 保健だより 5月

そろそろ梅雨入りですね☔



ジメジメと蒸し暑く、身体もだるく感じる季節になりました。梅雨を健康に過ごすため、次のことに気をつけて生活しましょう。

○**食中毒に注意**：気温や湿度が高くなり食中毒が起りやすいです。予防は感染症対策と同じで「手洗い」がとても重要です。（食事前は特に徹底を）

○**雨の日の登下校に注意**：雨で視界が悪くなり路面が滑りやすいです。特に自転車通生は金属製の溝の蓋がスリップしやすいので注意しましょう。

○**衛生に気をつけよう**：不衛生だと雑菌が繁殖しやすいので清潔なハンカチやタオルを使い汗の始末をする・水筒を消毒する・爪を短く切る等、身体や身の回りを清潔に保ちましょう。

### 5月の保健室来室状況 (5/24 現在) 119件

内科的 58件、外科的 61件

GW明けの内科的訴えでの来室が多かったです。体育大会練習の疲れもあったのでしょうか。

体育大会の練習でのケガが多く、当日のケガが15件ありました。頑張った証拠ですね。

\*体育大会当日、救護を手伝っていただいた保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

## 生徒指導通信

### 体育大会、燃え尽きましたか！

5月19日(日)は、小雨降る肌寒い天気でしたが、無事に体育大会が開催されました！先月の生徒指導通信にも書きましたが、中学校生活3年間の中で、自分自身を成長させる大きな行事の一つが「体育大会」です。今年は昨年度とは違い、時間の限られる中で、各団ともに団長、リーダーを中心に一致団結して体育大会の成功に向けて一生懸命に取り組みました。小雨や肌寒さを吹き飛ばすような吾田中生徒全員の熱い「本気」を感じることができました。子どもたちにとっても、総合優勝、応援優勝は目標ではありますが、仲間とともに喜び、悲しむことで、勝ち負けを超えた多くの学びがあったと思います。そして、その学びは生涯にわたって「糧」となったと感じています。保護者のみなさまからも、温かいご声援をいただき、本当にありがとうございました。

### エムバペ選手の言葉

「これまでロナウドやメッシと同じピッチで戦ったこともあるし、彼らが自分より優れていて、何億倍もすごいことをしてきたことも理解している。でも、自分の頭の中では、いつも自分が一番だと言い聞かせてプレーしているんだ。そうやって常にベストを尽くさないと、自分の限界は超えられないからね。」

エムバペ選手が生まれたのは、パリ中心部から北東におよそ10キロ離れたボンディという貧しい街です。カメルーン出身の父とアルジェリア系の母のもとに育ち、5歳の頃から地元のサッカーチームに入ってプレーしていたといいます。そこで懸命に努力を重ね、やがて有名なサッカーチームに所属することができるようになりました。有名なチームにはロナウドやメッシなど、世界的なスーパースターが存在します。一緒にプレーをする中で、エムバペ選手も最初は自信を失ってしまうくらいショックを受けたそうです。エムバペ選手は、そんな弱気な気持ちを変えるために、「自信を持ち、常にベストを尽くして、自分の限界を超えよう」と決意したそうです。その後のエムバペ選手はフランス代表選手となり、大活躍をするようになりました。4月号の通信でも書きましたが、エムバペ選手もあきらめることなく、壁を叩き続けられる人だったのではないのでしょうか？実際には壁はなかなか破れなかったのかもしれませんが。何百回、何千回も壁を叩き続けたはずです。そしてついにエムバペ選手は壁を破りました！みなさん、あきらめずに、壁を叩き続けましょう☺そして破ってやろう！！



次に叩く一回で、その壁は破れるかもしれない  
21

### 水泳指導が始まります

6月中旬から水泳が始まります。事前に水泳前健康調査を実施して健康状態を把握します。水泳指導で何か配慮してほしいことがありましたら、保健室にご連絡ください。



### 健康診断結果について

6/20まで健康診断があり、結果は6月末に配付予定です。歯科検診結果は全員に配付、他の検診結果については、治療が必要な生徒や未受診者に配付します。

ご家庭で必要に応じ、検査や受診をお願いします。

### 6/4~6/10は「歯と口の健康週間」

#### ～歯を見せて 笑える今を 未来にも～

只今歯科検診の真っ最中です。例年「歯垢の付着」や「軽度の歯肉炎」と診断される生徒が多いです。登校前や給食後の歯みがきは、あまり時間がかけられないでしょうが、夜寝る前の歯磨きは1本ずつ磨くことを意識して、磨き残しがないよう丁寧に磨きましょう。

### もうすぐ地区中総体！

1年にとっては初めての大会、3年にとっては最後の大会。体調管理に気をつけ、本番では自分の力を十分に発揮できるといいですね！

### 日本スポーツ振興センターの請求漏れはないですか？

学校でのケガ(部活動も含む)で病院受診した場合は保健室にお知らせください。

