

# ほけんだより 9月

2024.9.20  
甲斐市立双葉中学校  
保健室  
文責 日向 里江子

いよいよ誠樹祭が始まりました。皆さん、文化部門はいかがでしたか？1日目を終えて何を感じているでしょうか。2学期が始まると同時に始まった誠樹祭の取り組み。普段とは違う日課で、体を動かす時間が長く、学校の滞在時間も延び、夕方に帰るとへとへとだったことでしょう。その後に習い事へ行っていた人もいたかもしれません。活動に参加することが辛かった人もいたでしょう。参加できなくても、そばまで行って見学していた人たちや、クラスをどう盛り上げるか、どうやって気持ちを一つにするか何時間も話し合っていた人もいました。みんな、本当によく頑張りましたね◎ 静まりかえっていた夏休みとは一変し、校舎内はみんなの歌声、笑い声、かけ声であふれかえっていました。もちろん先生方の声も。つくづく学校には「声」がよく似合うと思います。

さて、明日は右の5つのことを必ず守ってください。取組中も水筒を持ってこない人が何人もいましたが、友だちの飲み物をもらうのは止めましょう。暑い中の活動で、いつも以上に汗をかくため、しっかり水分を摂る必要があります。自分のものは自分で用意しましょうね。氷らせたペットボトルやスポーツドリンクの粉末など、お替わり用の飲み物を用意することも検討してください。また、頭痛や生理痛を起こしやすい人は薬を持参することも大切です。

さあ、明日はどんなドラマが見られるでしょうか。泣いても笑っても、第61回目の誠樹祭は今回だけです。いつか今日の出来事が思い出になりますよ。

## 運動・スポーツ時のケガを防ぐために

③

①

④

②

⑤

朝ごはんを  
しっかり  
食へておく

具合が  
悪いときは  
無理をせず  
休む

十分に  
睡眠を  
とっておく

実施前後に  
ウォーミングアップと  
クールダウンを行う

水分を  
こまめに  
補給する

## “秋バテ”に注意しよう!

### 秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいもののとりすぎなど)も関係していると言われています。



### 秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

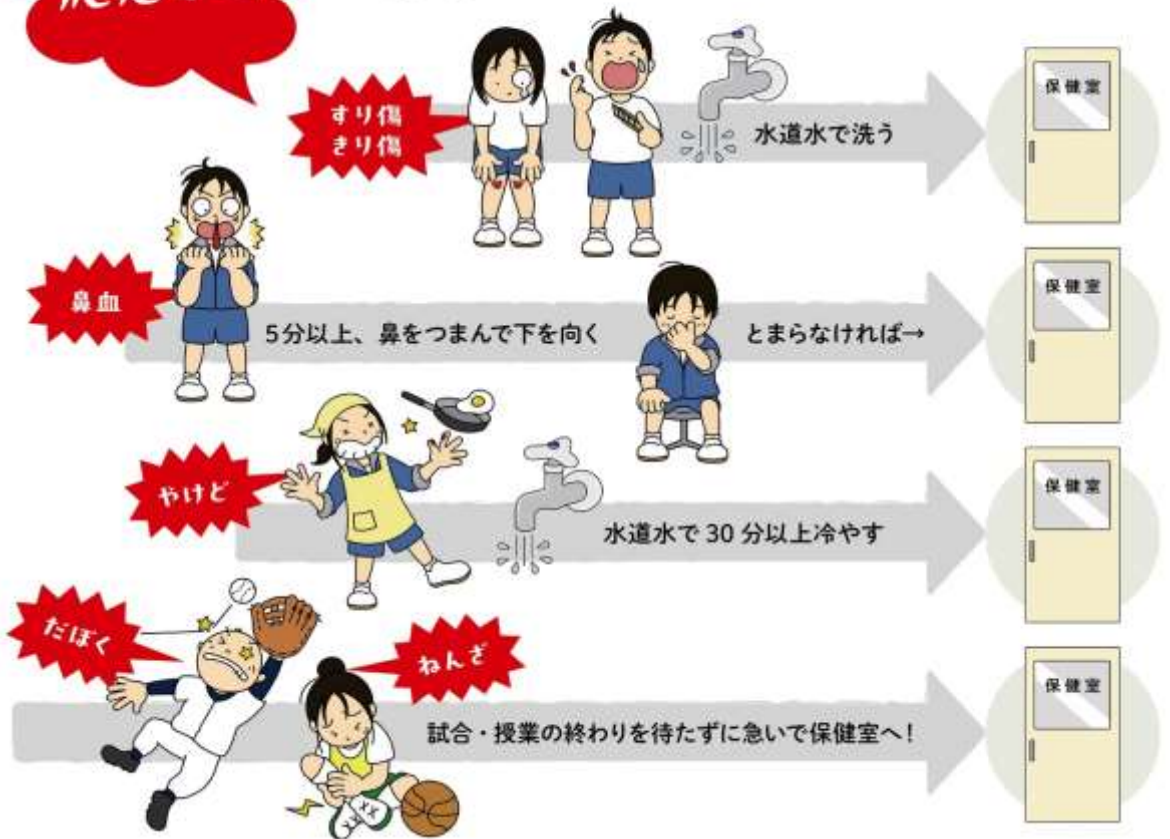
- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



## 応急手当

保健室へ行く前に

# できることはないかな？



## 最近の保健室は・・・

1年間で最も来室者が多いシーズンに入り、保健室は1校時帯から来室者でいっぱいでした。体調不良やケガに加え、思い通りに事が進まない・できない悔しさを抱えた人たちです。そんな君たちを見ていて、毎年のことながら学園祭の取り組みには幾つもドラマがあるのを感じています。普段なら「だる～い／授業出たくな～い」と言う人が多いのに対し、この時期は「みんなが頑張ってるから自分も頑張んなきゃ／最後だし絶対参加したい」そんな声が多く聞かれ、とても嬉しく思います。みんないつも以上に頑張れるのはなぜなのでしょうね。先生たちも同じです。みんなと一緒に校庭を走っていたり、大きな声で数を数えていたりする姿を目にします。夜な夜な準備をしていたり、休みの日も部活の後で話し合いをしていたりもします。いつにも増してみんなのために頑張ってくれているのはなぜなのでしょうか。

そもそも、どうして学園祭があるのだと思いますか？この行事を通して、君たちに学んでほしいこと、得てほしい経験・体験は何だと思いますか？学校で行われていることに意味がないことなんて一つもありません。一度その意味を考えてみましょう。自分なりの答えが出た人は、また一つ成長できるかもしれません。

ところで、イベントではカップルが多く誕生するのはなぜか聞かれました。学園祭に限らず、修学旅行や校外学習などでも同じ事が言えるのですが、これら「〇〇マジック」に共通するのは、「学校イベントをきっかけ

として、恋に落ちたり、告白に成功したりする人が増える」ということです。その理由に、人は同じ目的や体験、時間の共有をすることで、親密度が増します。それに加え何気ない接触の積み重ねが気持ちを膨らませてくれるという効果があるようです。つまりイベントの雰囲気や酔う、それこそが魔法！というところでしょう。さて、今年の誠樹祭ではいくつのマジックが起きたのでしょうか？！興味津々！！ワクワクo(^o^)o

