

すこやか

平成27年5月15日
越生中学校 保健室

ついに明日は体育祭

今週に入ってから毎日体育祭練習の声が保健室に聞こえ、どの学年も気合いの入った大きな声が響いています。しかし、連日練習が続いていたので疲れている人もいます。今日は早めに寝て体を休めて下さいね。睡眠不足、朝食欠食は体調不良や熱中症になりやすくなるので要注意です!!!

この5つのポイントを守って楽しく充実した体育祭にしましょう!

◎ケガなく ◎楽しく ◎運動するために

足にあつた靴をはき、ヒモもきちんとむすぶ



手や足のツメは切っておく



じゅんぴ運動をしっかりとこなそう



汗をかいたら、タオルでふき、水分もとる

具合の悪いときにはムリをしない



養護実習終了まであと1日!

養護教諭(保健室の先生)を目指し、4月13日から5月16日までの5週間、養護実習に来ていた青柳有紀先生は明日が実習最終日です。保健室に行ったとき、耳鼻科検診や内科検診、給食や掃除、下校指導など様々な場面でみんなと関わりがあったと思います。明日青柳先生に会ったとき「ケガの処置ありがとうございました」「こんなところが青柳先生の好きなところですよ」など青柳先生にたくさん声をかけて下さい。(鳥塚)

5週間の実習は、長いようであつという間でした。実習初日の朝、越生中の坂がとてつもなく長く感じるくらい緊張していたのを覚えています。でも、みんなの元気なあいさつや、笑顔にすぐに緊張もほぐれました。みんなの元気と笑顔に励まされながらあつという間に時間は過ぎ、明日、最終日を迎えます。母校である越生中学校で、パワフルな先生方の励ましやご指導のもと、後輩でもあるみんなと過ごせたことに、とても感謝しています。私は、たくさんの思い出がつまっている越生中が大好きです。中学生のときは苦しいこともあると思うけど、どうかみんなも精一杯がんばって前に進んで、卒業してください。きっと楽しいことも苦しいことも、これからのみんなを支えてくれると思います。私もみんなからももらった元気や勇気を忘れずに頑張っていこうと思います!

明日はついに体育祭ですね!ケガをしないように気をつけて、練習の成果を発揮してください!5週間ありがとうございました。(青柳)

