



令和7年9月 1日  
渋谷区立塙中学校  
校長 濱島 美佐子  
養護教諭 志村実紀

長い夏休みが終わり、再び学校生活がスタートしました。楽しい思い出がたくさんできた一方で、生活リズムが乱れたり、暑さによる疲れが溜まっていたりする人もいるかもしれません。9月は、夏の疲れが出やすく、気温の変化も大きい時期です。今日から本格的に始まり、期末考査など学習面でも忙しさが増してくる時期でもあります。心も体も少しずつ学校のペースに慣らしていくことが大切です。無理をせず、睡眠・食事・休息のバランスを意識して、元気に過ごしていきましょう。体調や気持ちに不安があるときは、ひとりで抱え込まず、保健室も活用してください。



災害はいつ起こるかわかりません。学校でも、月1回避難訓練を行い、いざという時に、落ち着いた行動ができるよう備えています。「自分の命を守る行動」を知っておくことはとても大切です。非常時には、心や体の健康を守ることも重要です。防災の日をきっかけに、お家の方と防災について話してみましょう。



けがや急な病気への対処だけでなく、日頃から予防の意識をもつこともとても大切です。自分や周りの人の命を守るために、「もしも」に備える意識を日常の中でも少しずつ育てていきましょう。



## 色覚検査の実施について

先天色覚異常は、本人には自覚のない場合が多く、児童生徒が検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。授業を受けるに当たり、また、職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにも、この検査は大切です。検査の実施にあたっては、児童・生徒のプライバシーに十分配慮します。また、検査結果は保護者の方宛にお知らせします。学校でのスクリーニング検査を御希望の方は、保護者の方から、学校まで御連絡くださいますようお願いいたします。