



令和8年9月1日
渋谷区立笹塚中学校
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、生活リズムが乱れていたり、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。



「大会前に整えよう!心と体のコンディション」

9月25日に国立競技場で中学校陸上大会が行われます。大会で力を発揮するためには、体だけではなく「心の準備」もとても大切です。9月9日「救急の日」は、けがや急な体調不良への備えを見直す日ですが、同時に「自分のコンディションを整えることの大切さ」を考えるきっかけにも繋がります。



運動前にチェック! ケガを防ごう!

爪は切ってありますか?
爪が長いと自分や人を引っかけてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。

朝食は食べましたか?
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

前日はよく寝ましたか?
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

準備運動はしましたか?
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静
Rest 安静にして動かさない

I 冷却
Icing 痛いところを冷やす

C 圧迫
Compression 包帯などで押さえて圧迫

E 挙上
Elevation 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

大会前は、緊張や不安でいつもより疲れやすくなることがあります。そんなときは、深呼吸をしたり、軽くストレッチをしたりして、気持ちを落ち着かせることが大事になります。また、睡眠をしっかりとる、水分をこまめに取る、食事でエネルギーを補給するなど、体の準備も忘れずに行いましょう!

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。