

保護者様もご一読ください

ほけんだより



2023/1/24号

常翔学園 保健室



中1・2のみなさん および 保護者様へ …健康相談(希望者)について…

中学のスキー実習(2月予定)に伴い、以下の日程で「健康相談」を実施します。宿泊行事に伴い健康面で気になることなどがありましたら、直接、保健室に相談しに来てください。

なお、持病(各種疾患、ぜんそく、アトピー、アレルギーなど)のある方は、事前に主治医を受診し、必要な薬やアドバイスをもらいましょう。よろしくお願いします。

対象者	中1、2の相談希望者(直接、保健室に来てください)
実施日時	1月中の昼休み または、放課後～16:30

マラソン大会の練習が始まっています

2月16日(木)に行われるマラソン大会に向け、体育での練習が始まっています。マラソンは非常に体力を消耗します。以下のことに気を付け、本番に備えましょう。

- 朝ご飯をしっかり食べ、睡眠を十分にとりましょう。
- ウォーミングアップとこまめな水分補給を行いましょう。
- 欠席するほどではないけれど体調不良があるときは、見学や歩いての参加を検討しましょう。
- 走っている途中で体の異変を感じた時は、走るのをやめましょう。
- すでに足を痛めている人、持病がある人は早めに主治医に意見をもらってください。

※高校男子 10.5km 高校女子 8.0km 中学生 5.3km を走るようになります。

走る距離についても保護者の方、主治医に伝えてください。



相手を尊重して、より良い関係を作っていきましょう

楽しい時間を一緒に過ごしたり、悩みがあると相談したり…そんな相手はかけがえのない存在。「友達なら、いつも一緒に気持ちも伝わるはず」と思っていませんか?でも、自分と相手は違って当たり前。「気が合わない」と思っている人でも、いろいろな人と話してみると、面白い人が見つかることもありますよ。自分と考えが違う人と話したら、世界が広がるかも。クラスメートとのかかわりの中で、以下のことが出来ていたかももう一度振り返ってみよう。

- 「ありがとう」、「ごめんなさい」をちゃんと言えた
- 相手を思いやり、相手の気持ちになって考えられた
- 相手のいいところを見つけられた
- 困っている人に声をかけることが出来た
- 人を傷つける言葉を使わなかった
- 自分の考えを伝えることが出来た
- 相手の意見に耳を傾けられた



自分の本当の考えを伝えられる。それに対して相手を思いやる返事や行動が返ってくる。そんな関係を作っていきましょう。

健康観察について

コロナだけでなく、インフルエンザも流行しています。引き続き2月も健康観察へのご協力をよろしくお願いします。「健康観察シート」をご利用ください。

《 健康観察シート 》

- ・毎朝に検温をして記録をとり、この用紙を4週間はご家庭で保存するようにしてください。
- ・風邪の症状や発熱があるときは登校日であっても登校は控えてください。
- ・ご家族に上記の症状がある場合は備考欄に記入をお願いします。

日付	曜	検温記録	健康状態 / 備考 (特に問題がなければ記入しなくても構いません)
		(毎朝)	
2/1	水	. °C	
2/2	木	. °C	
2/3	金	. °C	
2/4	土	. °C	
2/5	日	. °C	
2/6	月	. °C	
2/7	火	. °C	
2/8	水	. °C	
2/9	木	. °C	
2/10	金	. °C	
2/11	土	. °C	
2/12	日	. °C	
2/13	月	. °C	
2/14	火	. °C	
2/15	水	. °C	
2/16	木	. °C	
2/17	金	. °C	
2/18	土	. °C	
2/19	日	. °C	
2/20	月	. °C	
2/21	火	. °C	
2/22	水	. °C	
2/23	木	. °C	
2/24	金	. °C	
2/25	土	. °C	
2/26	日	. °C	
2/27	月	. °C	
2/28	火	. °C	