



4・5月には高校生の登下校中の事故が多いという報告が愛知県教育委員会からありました。本校でもすでに登下校中のけがが発生しています。交通ルールを守ることはもちろん、時間にゆとりをもって安全に登下校するように心がけましょう。

ちょっと慣れてきたところが危ない!! 安全に登下校していますか？

<p>こんな歩き方 していませんか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3～4列に広がって ● ふざけながら 	<p>自転車の乗り方 危なくないですか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● おしゃべりしながら横に並んで ● 下り坂でスピード全開 	<p>電車やバスで こんなことしていませんか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 駆け込み乗車 ● 床や座席に荷物を置く
---	--	---

4月25日(木)は「けやき研修(1年)」「遠足(2・3年)」です。

☆ 楽しみだけじゃなく、酔いも心配な人へ

前日は早く寝て ☆ 体調を整えろ
眠れなくても横になって 部屋を暗くしよう!

当日の朝食は 腹八分目・しっかり食べろ
空腹は 逆効果!

酔い止め薬・エチケット袋 忘れずに用意する!
「ワスレナイデ!」

吐くことを気にしない! 吐いてもいいや! と開き直るとけっこう大丈夫なものである
周囲の人へお願い → 酔いやあい人へ暖かい♡心配りをよろしくお願ひします♡

寒暖差が大きい季節です。暑くて鼻血が出てしまったり、寒くてお腹が痛くなってしまったり、様々なことが考えられます。自分の体質や体調に合わせて、必要な薬や物品を持って行くようにしましょう。保健室からは薬を出すことはできません。気をつけてください。

★これがあると便利★

- タオル・ハンカチ (“首に巻ける大きさ”と“ポケットに入る大きさ”があるといいですね。)
- ティッシュ (鼻血や傷口の止血などに使えます。座る場所が汚れているときもサッと拭けますね。)
- ばんそうこう (すり傷、靴ズレなどに使えます。乾燥肌の人は手指のあかぎれ対策にも有効です。)
- マスク (バスの中は乾燥しやすいです。また、花粉や黄砂などに弱い体質の人にもお勧めです。)
- ビニール袋 (ゴミが出てしまったとき、濡れたものを入れるときなどに重宝します。)

薬は人にあげない、もらわない!
体質に合わない薬を飲んでアレルギー反応を引き起こす場合があります。



平成

から

令和

へ



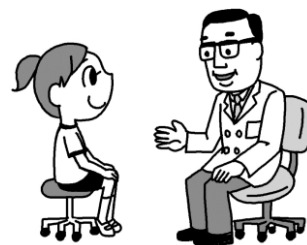
時代の節目にあたる今日、とても大きな連休が近づいています。

学校に慣れてきたところですので、昼夜逆転の生活になってしまわないよう十分に気をつけましょう。また、連休明けには「身体体力測定」「第1回考査」「球技大会」と慌ただしい日々が続きます。更に暑さが増し、梅雨を迎えるため過ごしにくい季節でもあります。休日を有効に活用するとともに、休み明けにダウンしてしまわないように、気をつけておきましょう。

健康診断が続いています！！ ご協力ください。

【内科検診について】

内科検診を順番に実施しています。時間割の都合で授業後に検診を行わなければならないクラスも出ています。内科検診はプライバシーに配慮しながら丁寧に実施しています。時間がかかることもあります。ご協力ください。検診時に学校医に言われたことは、家庭にも伝えておきましょう。なお、今年度から着替えや実施方法が変更しています。クラスに掲示してある要項をきちんと読み、検診が円滑に進むようによろしくお願いします。



【身体体力測定について】

連休明けにある「身体体力測定」では、午前中に各種目と身長・体重測定、午後に教室で視力検査が実施されます。

- *眼鏡を持っている人は、裸眼視力と矯正視力（眼鏡をかけた状態）を測定しますので、忘れずに持ってきてください。
- *コンタクトレンズを着用している人は、測定者へ申告し、コンタクトレンズを着用したまま測定します。（裸眼視力は測定しません）



身体体力測定が実施される時期は、天候が不安定です。急激に暑くなるときや日照りが激しいときもあれば、逆に冷え込んだり、小雨が降っていたりすることも考えられます。どんな天候でも対応できるように、タオルや多めの飲み物、着替え（下着や靴下）や長袖ジャージ等を持参することをお勧めします。また身体に痛みがある人は、サポーターやテーピング等を忘れずに！アレルギー体質の人は常備薬やマスクを持ってくるなど、個々で工夫しましょう。



“こころ”や“からだ”が疲れていませんか？心配事や困り事はありますか？

【次回スクールカウンセラー（輿石先生）の来校日】

5月27日（月）：面談希望の方は、保健室または佐々木恵美子先生にお声かけください。（日程調整をおこないます。）