

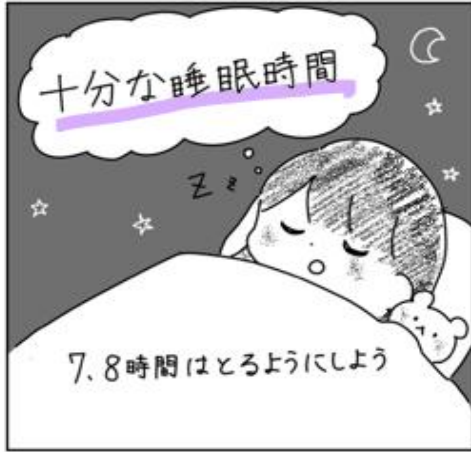


ほけんだより 6月

令和8年5月29日
調布市立第四中学校
保健室

来月はいよいよ体育祭ですね。6月は梅雨の時期ということもあり、不安定な天気と蒸し暑さから体調を崩す生徒が多く見られます。その理由として多いのが『熱中症』です。熱中症予防の基本は「食事」、「睡眠」、「水分補給」です。練習の成果を最大限に発揮するためにも日頃から体調管理をして体育祭もベストコンディションで挑みましょう！

予防のために



熱中症

養護の教育実習生の [] です。6月の保健だよりを作成させていただきました。
6月は体育祭がありますね。1年生は中学生になって初めの体育祭、2年生はクラス替え後初めの体育祭、そして3年生にとっては中学校生活最後の体育祭になります。皆さんそれぞれ、楽しい気持ちや緊張する気持ちがあるのではないのでしょうか。
体育祭練習の他にも部活や勉強、習い事、家事など皆さんは毎日それぞれ頑張っていることがあると思います。上手くいかないときや、不安を感じる時もあると思います。そんなときに大切にしてほしいことがあります。それは「自分を信じること」です。そして、本当の意味で自分を信じることができるのは努力を積み重ねてきた人だと思っています。努力はすぐに結果に繋がらないこともありますが、その経験は必ず自分の力になっています。
自分を信じる気持ちは、何かに挑戦するときや辛いことがあったときにきっと皆さんを支えてくれると思います。運動会でも勝ち負けだけでなく、仲間と協力したことや、一生懸命頑張った経験を大切にしてください。その積み重ねがこれからの自信に繋がっていくはずです。

3週間、本当にありがとうございました!これから自分らしさを大切にしながら、皆さんらしく毎日を過ごしてください。応援しています!

