

元気がちぼん！ (>_<)

平成26年4月25日(金) 文責：田村市立滝根中学校 養護教諭 荻野浩子

気持ちよい季節になってきました。

この季節は紫外線が強いですから気をつけましょう。



スクールカウンセラー

赤井順子先生

滝根中学校には月に2回ほどスクールカウンセラーの先生が来てくださっています。お話を聴いてほしい時などは保健室の先生に申し出てください。(裏面も見てください)

大型連休中の健康・安全について
入学・進級の不安、緊張と連日の行事でかなり疲れていると思います。部活動の日程をよく見て休養できる時はゆっくりしてください。

人の体は「食いだめ」や「寝だめ」ができません。それは逆に体調を崩すことになるかもしれません。適量・バランスのよい食事、質のよい睡眠を心がけてください。ストレッチもしてくださいね。

また、滝根地区は観光バスや他県ナンバー車の交通量が増えるのが特徴です。自転車走行、歩行の時交通ルールを守り事故から身を守りましょう。さらに知らない人から声をかけられないとも限りません。十分に気をつけてください。

お知らせ

5月2日(金) 歯科検診です。



インフルエンザの流行・まん延予防

忘れかけていましたが、インフルエンザはすっかり落ち着いたわけではありません。中体連前の大事な時期に不調で納得のいく練習ができないと悔しいですよ？

気合いを入れて「手洗い・うがい」「換気」「休養・栄養」をお願いします。

カッコいいリタイヤよりカッコ悪いゴールをしよう。

長距離走ではおなかが痛くなったりします。でも1回歩いてしまえば走れなくなったり休んでばかりになります。あとから来る人にドンドン追い抜かれて「カッコ悪いから棄権しようかな」なんて考え始めたりして。

でもリタイヤはカッコよくありません。それよりはビリでもゴールした方がいいです。ビリはカッコ悪いゴールだけど、カッコ悪いゴールはリタイヤよりカッコいいです。

ビリで恥をかきたくないからリタイヤしたい……。でも、たとえビリでも完走しなくては見えない景色や味わえない感動がきっとあるはず。そうするとカッコ悪いゴールも大切なことに思えてきませんか？ カッコいい＝どれだけ本気か？ じゃないでしょうか？

修学旅行

お天気に恵まれてどの班もほぼ予定通りの行程で旅行ができたようでした。

最終日の「楽しかった」「疲れた」とニコニコ&ぐったりが印象的でした。3年生の意外な一面やのびのび・生き生きとした顔、さすが3年生という場面がたくさん見られてよかったなと思いました。

お疲れさまでした。



思ったことと同じ事言ってる！

「それを気をつければもっとよくなるのに」滝中生のここ！というポイント！が話したこともないのにある先生と同じだった。ということは……。やっぱりそのポイントなんだよ(>_<)

4月23日(水)ガラス破損あり

ケガがなくてホッとしました。がっ！！！！(ㄩ°)

落ち着いて行動してくださいね。事故はちょっとしたことで起こります。太い血管なんか切ったら大変なことになるんだからね。周りにいる人もただ「わあわあ」言っていないで先生に知らせるとか静かにするとか離れるとか落ち着いてね。