

令和4年7月15日
川口市立上青木中学校
保健室発行

今月の健康目標

夏の健康管理に
気をつけよう

でも…だって…は禁止!?



先日、Jリーグ名誉会員 第5代チェアマン 村井 満さんの講演会へ行ってきた。そこで印象に残った話を伝えたいと思う。

村井さんは埼玉県出身でリクルートという会社で日本国内や海外で働き、ビジネス界出身者として初めてJリーグのチェアマンに就任した人である。

村井さんが第5代チェアマンとして就任したのが2014年。そして任期が終わったのが2022年3月。この8年の間でサッカー選手として変わらず一線で活躍できている選手には特徴があるというのだ。それは『リバウンドメンタリティ』（へこたれない心）が備わっている人が変わらずに活躍できていると言うのである。またその“へこたれない心”を作るのに重要なのが『傾聴力』（素直に相手の話を聴く力）なのだそうだ。

例えばFWなのに足が遅かった選手がいたのだが、それをカバーするためにはどうしたらよいか考えた時に、トレーナーの人に言われたことを素直に実践しJリーガーになった後も毎日練習した結果、足が遅くても日本代表で活躍し海外でプレーできるまでになった選手がいたそうだ。また中学生までJリーグのユースチームに所属していたが高校では上にあがれず一般の高校に行ったが、そこで腐ったりせず、地道に練習した結果、Jリーガーになることができ、今では海外でプレーできるまでに成長した選手もいたそうだ。

何か出来ないことがあると「でも〇〇だったから」「だって〇〇なんだもん」とついできない理由を探してしまうことも多いが、できないことがあっても“へこたれない心で”「どうしたらできるかな？」と考えたり、いろいろなアドバイスをくれる人の話を「素直に聴いてみる」ことが成長にはとても大切なのではないだろうか・・・という話だった。

もうすぐ長い夏休みが始まる。部活を頑張る人や勉強を頑張る人など様々な計画を立てている人が多いだろう。「でも、だって」を言わずにどこまでできるか試してもらいたい。夏休み明けに成長したみんなの顔を見るのを楽しみにしている。



水筒を洗う時の注意



保健委員会でも熱中症予防に関する取組を実施しました。クラスへのポスター掲示、放送による予防啓発活動。夏休みも十分気を付けて過ごしてください。

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

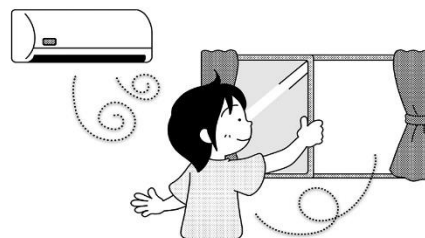
マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



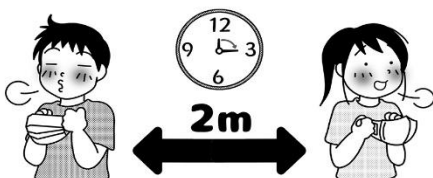
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



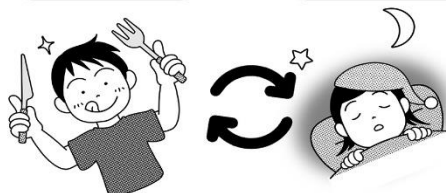
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！

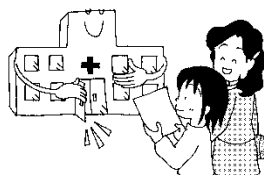
夏休み中も

健康観察カードの 記入をしよう！

こまめに健康観察

しっかり報告

部活などで登校するときは
必ず持ってきましょう
9月1日に忘れずに！



治療は
計画的に

…… 保護者の方へ ～健康診断結果を受けて～ ……

今年度の定期健康診断実施にあたり、感染症対策等をはじめ、保護者のみなさまからもご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

健康診断の結果から、医療機関での受診・検査が必要とされたお子さんには、その旨の「お知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、日々の生活を充実させるためにも、できるだけ早めに受診していただければと思います。（※学校健康診断は病気・異常の疑いのある者をふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的に問題ないと診断される場合もあります。）

なお、健康診断やその結果に限らず、お子さんの心身の健康、発育発達などについて気づいたこと・気になることがございましたら、学校・保健室までご相談ください。

