

ほけんだより



暑い日の多い夏休みでしたが、皆さんどのように過ごしていましたか？

2学期が始まりますので、生活リズムを整え、学校モードに切り替えていきたいですね。そのためにもまずは「早寝早起き朝ごはん」を意識して行ってほしいと思います。

さて9月は体育祭があります。ケガや体調不良で全力が出せなくなるようなしっかりと予防していきましょう！



ケガの予防



ケガは準備をすることで防ぐことができます。

〈注意不足〉	〈健康状態〉	〈運動への準備〉
<input type="checkbox"/> 先生の説明をきちんと聞いていますか？ <input type="checkbox"/> 周りをよく見えていますか？ ⇒競技のルールを守っていないと思わぬケガにつながります。また、周りをよくみていることで人やモノとぶつかることを防ぐことができます。	<input type="checkbox"/> 睡眠…前の日は早く寝ましたか？ <input type="checkbox"/> 食事…朝ごはんは食べましたか？ <input type="checkbox"/> 排便…下痢はしていませんか？ <input type="checkbox"/> 健康…体調はどうですか？ ⇒生活リズムが整っていない状態で運動に取り組むと、集中することができず、注意不足でのケガにつながります。	<input type="checkbox"/> 準備運動をしていますか？ <input type="checkbox"/> 爪は伸びていませんか？ ⇒準備ができていない状態では、自分がケガをしたり、また周りの人をケガさせる危険性があります。

こんなとき、けがをしやすくなります

睡眠・休養不足



慣れていない作業や行動



イライラしている



限界を超えている



急いでいる





応急手当

どれだけ気を付けてもケガをしてしまうことはあります。その時はまず自分でできる応急手当を試みましょう。

〇擦り傷…すぐに水道水でよく洗い流しましょう！

転んでしまったときなどに多いのが擦り傷です。まずは水道水でよく洗いましょう。砂や汚れが取れるようにしっかりと洗い流すのがポイントです。出血が多い場合や、傷口が深いこともあるので、重症の場合は病院で診てもらいましょう。

〇捻挫・打撲・突き指…すぐに冷やしましょう！

まだそんなに痛くないし、腫れてないし、と言ってそのまま運動を続けてしまうと、腫れがひどくなってきて治りが悪くなります。

「RICE」処置という言葉を知っていますか？捻挫・打撲・突き指の時はとにかくすぐに安静にして、よく冷やしましょう。腫れや変形がひどい場合には骨折の可能性もあるため、すぐに病院へ行きましょう。

※軽傷でも痛むうちは運動を控えましょう。

回復への近道です。



まだまだ熱中症に注意



1日2リットルくらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

9月16日(土)に予定されている体育祭にむけて、練習が続きます。まだまだ暑い日が続きますので、ケガの予防だけでなく、熱中症対策にも力を入れていきましょう！全校生徒でステキな体育祭にしましょうね♪

夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す (早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない (ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る (寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です！だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。