ほけんだより 5月

令和７年５月
柏第五中学校
養護教諭

いよいよ体育祭練習が始まります！
特に体育祭本番までは、十分に睡眠をとり、朝ごはんを食べて、
体調を整えることを意識しましょう。

体育祭練習が始まります

「熱中症」と「ケガ」に気をつけよう！

熱中症の予防

＊ジャージを脱ごう！

暑さに応じて、ジャージを脱ぎ、半袖体操服とハーフパンツで運動できるように調節しましょう！

＊帽子を着用し、脳の温度を正常に保とう！

外での練習中は、直射日光から頭部を守るために帽子の着用をおすすめします！！
運動に適した形状の帽子を選びましょう。通気性がよく、熱を吸収しにくい明るい色の帽子がおススメです!

※学校指定の帽子はありません。

＊こまめに水分を補給しよう

水筒の中身は、水やお茶の他、スポーツドリンクも可能

熱中症の予防のために、まずは**自分自身で衣服を調節すること（ジャージを脱ぐ・帽子をかぶる）**が基本です！そして、のどが乾いていなくても、意識して、こまめに水分補給をしましょう！

暑さに慣れていない時期でもあるので、急に暑くなった日は、熱中症になってしまうリスクが一層高まります。一人一人が意識して、熱中症対策をとることがとても大切です。自分の体は自分で守りましょう！！

注目！ おすすめ熱中症対策

凍らせたペットボトル飲料
→首や体を冷やす保冷剤としても使えます。

※ペットボトル飲料は、持ち主が分かるように、カバーに入れて持参することをおすすめします。
また、空のペットボトルは自宅で捨てましょう。

※水筒やペットボトルの中身は、水やお茶の他、スポーツドリンクも可能です！

冷たく凍らせると保冷剤のかわりとして使えるよ！

「十分な睡眠」と「朝ごはん」が活動の源に☆

睡眠不足・朝ごはんを食べないと

熱中症やケガのリスクが高まります！

○睡眠不足 … 体温の調節機能を低下させる → 熱中症になりやすくなる
集中力の低下を引き起こす → ケガをしやすくなる

○朝ごはん抜き … 水分・塩分を補給できない → 熱中症になりやすくなる
脳のエネルギー不足 → 集中力の低下 → ケガをしやすくなる

ケガの予防

＊爪の伸びすぎは思わぬケガのもと！

爪は、てのひら側から見て、見えない程度の長さになるように切ってありますか？
「爪がはがれる・爪でひっかかれる」といったケガにつながらないように整えておきましょう！

＊腱（けん）や筋肉は急な運動に耐えられない部位だから、準備運動をしっかりと！！

運動前は身体が十分に温まっていないため、筋肉や腱（けん）（筋肉と骨をくっつけている部分）が硬直（こうちょく）して（かたくなって）しまっています。
筋肉や腱が硬直した状態だと、関節の可動域（動かせる範囲）が狭く、運動中の衝撃に耐えることができずに、肉離れ（にくばなれ）や腱断裂（けんだんれつ）のようなケガにつながってしまうことがあります。