

ほけんだより



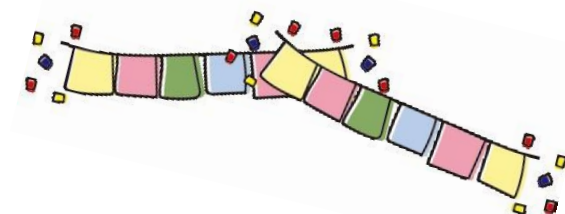
令和7年5月
柏第五中学校
養護教諭

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！



＊^{けん}腱や^{けい}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^{けん}腱（筋肉と骨をくっつけている部分）が
硬直して（かたくなって）しまっています。
筋肉や^{けん}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、^{にくはな}肉離れや^{けんだんれつ}腱断裂のような
ケガにつながってしまうことがあります。

