



スマイル

2018.8.27
田上中学校 保健室
No.5



ぼっち充電
できたかな？

夏休み



長い夏休みも終わり2学期がスタートしました。2学期は運動会、合唱コンクールと大きな行事が行われます。頑張りどころで力を出すためには、普段からの健康管理が大切です。

夏休み、こんな生活になっていませんか？



朝ご飯を食べない



便秘がち（下痢ぎみ）



運動をほとんどしていない



冷たいものをよく摂る



長時間スマホを使う



夜更かしをしている

普段の生活リズムを取り戻し、「学校モード」に切り替えましょう！これから運動会練習が始まります。「お休みモード」のままだと体が悲鳴をあげてしまいますよ。

生活リズムの基本はやっぱり



何度も言われていると思いますが、やっぱり
早寝、早起き、朝ごはんが基本です。

運動会に向けて ~けがの予防と手当~

スポーツ傷害をふせぐ！ 3つの「しっかり」

①しっかり睡眠をとる



眠っているときに、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。また、睡眠は疲れから回復させます。

②しっかり食事をとる



バランスの良い食事で、さまざまな栄養素がからだを回復させます。また、エネルギーが補給され、集中力も高まります。

③しっかりほぐす



スポーツをした後の整理運動や入浴で筋肉をほぐすことで、疲れがたまりにくくなります。

規則正しい生活は、スポーツ障害を防ぐだけでなく、熱中症の予防にもなります。運動会練習の後半になってくると疲れがたまってきます。規則正しい生活で疲れをためず、けがや熱中症を予防しましょう。

爪、伸びすぎていませんか？



爪が長いと引っかかって折れたり、人を傷つけたりして、キケンです！

長い爪が引っかかって、爪がはげてしまうこともあります。また、人に刺さることもあります。どちらもとても痛いです。自分のため、相手のためにも爪は短く切りましょう。

運動会練習では、帽子を忘れずに。水筒の持ち込みも可です。水分補給をして熱中症を予防しましょう。

まだまだ暑い日が続きます

熱中症にも注意！



応急手当のキホン



すりむいたら傷口を洗う

切り傷は傷口を押さえる

グラウンドで転んだら傷口を洗ってきましょう。傷は自分で治す力を持っていますので水で洗い流すだけで十分なこともあります。（消毒が必要な時もあります）保健室に来る前に、処置してくれるとうれしいです。