

保健だより

NO.6



2018. 8. 21
海南市立第三中学校
保健室

♪ 2学期がスタートしました♪
☆ 生活リズムを整えよう！
☆ 厳しい残暑…熱中症対策を続けよう！

夏休みも終わり、学校にまた皆さんの元気な声が帰ってきました。
今年もやっぱり暑い夏でした。まだまだ気温の高い真夏日が続くことが

予想されます。引き続き熱中症の予防に努めましょう。
また、夏の疲れも出やすい時期ですから、早く生活のリズムを取り戻し、しっかり健康管理をしていきましょう。



♪ みんな元気で ケガのない体育祭に...♪



残暑厳しい中、体育祭に向けての練習が始まります。
その暑さに負けないくらい「熱い」体育祭になるように頑張ってください。
3年生を中心としたチームワークと集中力で、心をひとつに自分のできる精一杯の力で、体育祭を成功させてほしいと思います。

体調が万全でない状態で、いつも以上にがんばりすぎて、ダウンしてしまうことがあります。一生懸命がんばることはとても大切なことですが、自分の体調(体力)をきちんと把握して、体の調子が悪い時は、無理をしないようにしてください。

ケガを予防しよう！

練習中や当日のケガを未然に防ぐためには...
「真剣に取り組むこと」「競技前後のストレッチをしっかりとやること」などウォーミングアップやクールダウンをしっかりと行い、練習に集中して取り組むことが大切です。ケガは、ちょっとした不注意や気のゆるみで起こることがあります。お互い十分注意しあって、気持ちをひきしめて練習しましょう。落ち着いた生活態度でケガや事故を防ぎましょう。



☆ ツメ伸びすぎていませんか？
伸びすぎはケガのもとです！
手足のツメは短く切りましょう。

自分でできる健康管理・安全管理をしっかりとしましょう。

運動前後のストレッチ！
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



♪ 規則正しい生活リズムで、気力・体力・学力アップを♪

夏休み明け...生活の見直しを！

「早寝・早起き・朝ごはん」心も身体もしっかりしたリズムを作りましょう！

- 寝る時間を早めて、8時間睡眠を確保しよう！
疲労回復・夏バテ防止を！
- 朝型の生活リズムにしよう！早起きリズムを崩さない。
- 朝食を食べて、脳と体を目覚めさせよう！



♪ お昼の歯みがきを当たり前に...♪

8月27日(月)～8月31日(金)は第4回歯みがき強化週間です！

～健康な「いい歯」のために、しっかり歯みがきをしよう～



保健委員会では、1学期に引き続き、昼食後の歯みがきチェックを実施します。

2学期もみんなで歯みがきを頑張りましょう。
歯みがき実施率100%をめざして...
第三中学校の歯みがき人口が増えますように...

歯みがきセットを持ってきてね♪

熱中症に注意しよう！

○水分補給のポイント

「こまめに、多めに、塩分も」

☆のどのかわきを感じる前に水分を補給しましょう。
☆お茶(麦茶)や水分は、十分な量を持ってきてください。(8/21～9/15体育祭当日までスポーツドリンク持参可)

○規則正しい生活を心がけよう！

睡眠不足や朝食抜きも熱中症の原因に...

ぐっすり寝て、しっかり朝ごはんを食べて登校してください。

○練習中は、直射日光を防ぐため、必ず帽子をかぶりましょう。

○無理をしない。自分で体調を管理・調整しながら取り組んでください。

下痢や発熱、疲労、睡眠不足など体調不良のときは注意が必要です。
めまい、吐き気、頭痛等少しでも不調を感じたら、早めに休むこと。

汗ふきタオルや帽子、水筒など熱中症対策を忘れずをお願いします。

まだまだ心配・熱中症

水分補給の原則は...

