

ほけんだより 9月



令和4年9月7日
京都市立松原中学校
保健室
(お家の方にも見せましょう)

体育大会と文化祭が近づいてきました。

体育大会や合唱コンクールの練習、展示発表の取組など、同時進行していきます。

運動部は秋季大会、文化部は発表に向けての練習もあり、疲れがたまりやすい時期です。

今まで以上に十分な睡眠やバランスのよい食事を心がけましょう。引き続き、新型コロナウイルス感染症の予防にも注意していきましょう。



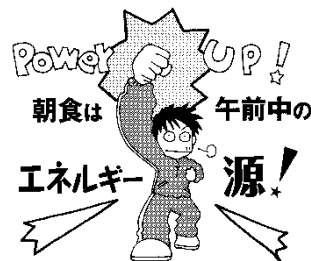
～体育大会・文化祭に向けて健康・安全管理のポイント～

1. 朝の健康観察をする！！

毎朝、検温と体調チェックをしましょう。

体調が悪い時は無理をせず、ゆっくり休みましょう。

健康観察票も忘れずに。



2. 朝ごはんを食べる！！

朝ごはんは、1日のエネルギー源です。早めに起きて、しっかりと食べる習慣をつけましょう。

炭水化物（ごはん・パン）＋タンパク質（卵、肉類、納豆、牛乳、ヨーグルト、チーズなど）
＋ビタミン・ミネラル（野菜、果物）が取れるといいですね。

朝の食欲がない人は、食べられるものから少量ずつ始めてみよう。

3. 睡眠・休養をとる！！

疲れが残ってしまうと、けがや体調不良の原因となります。

これを解消するためには、十分な睡眠時間が必要です。

部活や習い事など予定もあると思いますが、

うまく睡眠時間を確保しましょう。



4. 水分を多めに用意する！！

こまめに水分補給をしましょう。のどが渇く前に飲むことが大切です。

また、体育祭当日は、競技や応援に夢中になって水分補給を忘れがちです。

自分の競技に出る前に飲んでおく＆競技が終わり、自分の席に戻ったら飲むを意識しよう。



5. 手足の爪を短く切る！！

爪が折れたり、ほかの人に当たってけがをさせてしまっては大変です。

6. 自分の足に合った靴を履く！！

履きなれた、ひもでしっかり固定できるものにしよう。

靴擦れや足首のねんざを予防できます。



7. 体操服のすそは、ハーフパンツに入れる！！

転んだ時、腹部や腰部の擦り傷を予防できます。



8. 準備体操やストレッチをする！！

しっかり柔軟をし、体を温めることで、肉離れなどのけがの予防ができます。



9. 練習や取組後は石けんを使った手洗い、うがいをする！！

新型コロナウイルス感染症の予防のためにもしっかりと。



運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
的確に^{てきかく}応急処置^{おうきゅうしよち}をするために「PRICES」という言葉^{ことば}を覚えておきましょう。



Pロテクト
Protect
(保護)

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rレスト (安静)
Rest 楽な姿勢を保つ

Iアイス
Ice (冷却)
氷で患部を冷やす



Cコンプレッション
Compression
(圧迫) 患部を圧迫する



Eエレベーション
Elevation (挙上)
患部を心臓より高い位置に保つ

Sサポート (固定)
Support (固定) 患部を固定して安定させる

こころを大切に

Lesson 16 そのうち、うまくいく

さいしょから、何もかもがうまくいくなて、そんなことは、めったにない。

だれでも、なんでも、はじめはうまくいなくて「なんで、こんなにできないのかなあ」とおもったりする。

だけど、心配しないで。

スポーツでも、勉強でも、料理でも、友だちづきあいでも、自分のことでも、

何度か考えながら、やっていくうちに、そこそこ、できるようになるから。

「そのうち、できるようになる」とおもって、気負わずに、つづけることが大切。

そうしていると、いつのまにか、けっこう、いい線いくんだから。