

# 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。



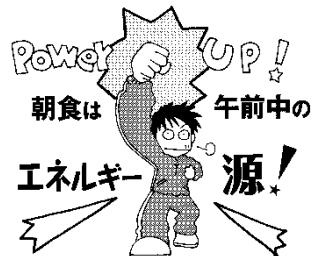
## ～体育大会・文化祭に向けて健康・安全管理のポイント～

### 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？的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



### P 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 Rest (安静)



### I Ice (冷却)

氷で患部を冷やす



### C Compression (圧迫)

患部を圧迫する

### E Elevation (拳上)

患部を心臓より高い位置に保つ

### S Support (固定)

もしくは Stabilization (安定)  
患部を固定して安定させる

## こころを大切に

### Lesson 1 6 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んて、そんなことは、めったにない。

だれでも、なんでも、はじめはうまくいかなくて「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。

「こころに水をやり育てるための50のレッスン」より