

ほけんだより

令和3年 5月10日 No.2



文責:新宮東中学校 保健室 谷口彩華

涼しく過ごしやすい日もあれば、長袖だと暑く感じる日もあり、夏服・冬服の着用に悩んでしまう季節ですね。中に着用するインナーを調節するなどして、快適に過ごせるようにしましょう。

体育会の練習がはじまりました。天気によって気温の差が激しいこの時期は、体調を崩しやすいです。1日8時間以上の睡眠、栄養バランスのよい食事、ストレスを溜めない工夫などを徹底し、全員が輝くことのできる体育会になることを期待しています。

グラウンドでも

感染対策の徹底

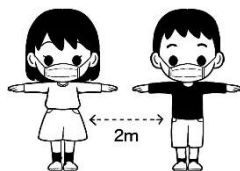
2mの距離を保ちましょう

距離を保ち、大きな声を出さないことで飛沫感染を防ぎます。

従来通りであれば、応援歌、ハイタッチ、円陣や肩を組む等の

行動により、ブロックが1つにまとまります。残念ながら今は接触ができませんが、

東中のみなさんなら、他の方法で必ずブロックを一致団結させてくれることでしょう。



手指消毒を行いましょう

消毒のアナウンスが入ったら、各クラスの保健給食委員さんや

競遊リーダー長さんが手指消毒を呼び掛けてくれています。

両手の手のひらをしっかり広げ、スムーズに行えるよう協力しましょう。



ハンドソープを使って手を洗いましょう

練習前・練習後は必ずハンドソープを使って手を洗いましょう。

水とハンドソープを使用することでウイルスを減らすことができます。



みんなで防ぐ‘熱中症’

熱中症のはじまり

- ・手、足のしびれ
- ・めまい、立ちくらみ
- ・こむら返り（足がつる）
- ・気分が悪い、吐き気、ぼーっとする

このような時は

涼しい場所に移動し
水分、塩分を補給します



危険な熱中症の症状

- ・頭がガンガンと痛む
- ・受け答えがおかしい
- ・意識を失う

このような時は

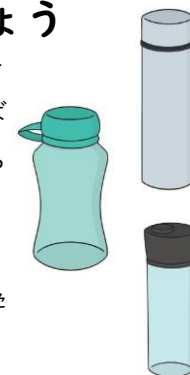
太い血管のある
首、わきの下等を冷やします。
症状がよくならない場合は
病院を受診します。

いつもと様子が違う人を見つけたら、優しく声を掛けてあげましょう。

水筒は毎日必ず持ってきましょう

人は軽い運動でも 500 ml（自動販売機で売っているペットボトルと同じ大きさ）の汗をかき、少しきつと感じる運動量であれば1lも汗をかいています。その分、体内の必要な水分量は減っているので、必ず自宅から水筒を持参しておきましょう。

これから夏に向けて更に気温が上がります。水分が足りないな、と感じる場合は、水筒（ペットボトルも可）を複数持参するか、学校内に設置している自動販売機で飲み物を購入するようにしてください。それでも足りない時は、必ず先生に相談しましょう。



けが・体調不良を防ぐためのチェックリスト

～体育会に向けて～

練習前

- ☐ 朝ごはんを食べて登校している
- ☐ 栄養バランスの良い食事をとっている
- ☐ 1日8時間以上寝ている
- ☐ 手・足のつめを切っている
- ☐ くつのサイズが合っている
- ☐ 水筒・タオル・軍手・帽子の準備ができている

練習中

- ☐ こまめに水分を補給している
 - ☐ 準備体操をきちんとしている
 - ☐ 周りの人と2mの距離を保っている
 - ☐ 手指消毒をしている
 - ☐ 体温調節のできる服装で参加している
- （夏の体操服は必ず着用）