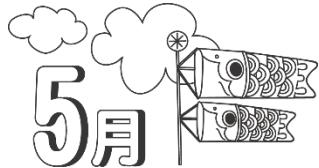


ほけんだより



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。

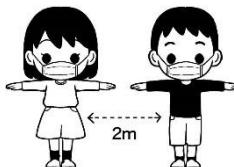
グラウンドでも

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と広げ、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、優しく声をかけてあげましょう。

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、少しきついと感じる運動量であれば1日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

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べて登校している | <input type="checkbox"/> こまめに水分を補給している |
| <input type="checkbox"/> 栄養バランスの良い食事をとっている | <input type="checkbox"/> 準備体操をきちんとしている |
| <input type="checkbox"/> 1日8時間以上寝ている | <input type="checkbox"/> 周りの人と2mの距離を保っている |
| <input type="checkbox"/> 手・足のつめを切っている | <input type="checkbox"/> 手指消毒をしている |
| <input type="checkbox"/> くつのサイズが合っている | <input type="checkbox"/> 体温調節のできる服装で参加している |
| <input type="checkbox"/> 水筒・タオル・軍手・帽子の準備ができる | (夏の体操服は必ず着用) |

練習中

