

ほけんだより

plus


安宅中学校 保健室  
2023.8.28 No.4

さあ2学期のスタートです...

とは言っても 気分のよい人へ

暑いから シャワーだけ...と言わず

心身の 疲れもとれて ぐっすり 眠れるよ



ぬるめのお風呂に ゆっくり入ろう

朝ギリギリまで 寝ていたいところですが




少し余裕をもって 起きてみよう

暑くて食欲も 落ちこみ気味...?

バナナ1本 牛乳1杯も 何か口に 入れてみよう



朝食を必ず食べよう



生活リズムを整えて よいスタートを切ろう!

8月28日から、運動会練習がはじまります。  
睡眠不足、朝食ぬきなど、生活リズムが乱れている人は、**熱中症やケガの危険が高くなります!**  
まだまだ、暑い日が続きます!

**安全のために、あなた自身も十分な準備をしてください!**

まずは、運動会において、体調を整えよう!

- しっかり睡眠...自分が思っている以上に身体は疲れています。  
いつもより 早い時間に布団に入る!
- しっかり栄養...必ず、朝食を食べる!
- 1学期の健康診断で、受診を勧められた人は、受診を済ませておく!
- 体調が悪い場合は、必ず保護者に伝え、無理に登校しない。

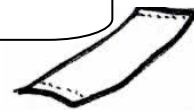
9月7日(木)運動会  
あなたの安全、誰が守る?



運動会 練習・当日の注意点

- ★ 必ず、朝食を食べてくる
- ★ 必ずタオルを持ってくる
- ★ 髪の毛の長い人は結ぶ
- ★ 手足の爪を短く切る
- ★ 靴ひもを必ず結ぶ ※靴のサイズが合っているかもチェック!
- ★ 準備運動をしっかりする
- ★ 競技中は、必ずマスクを外す! ※熱中症予防のため
- ★ 帽子を持参し、待機時や係活動時に使う
- ★ 日焼け防止等で必要な人は、アンダーシャツ等の肌を隠すもの、日焼け止めを準備、使用する

汗をふく、ぬらして首を冷やす、日よけにするなど 役立ちます!



- ★ のどがかわく前に、こまめに水分を補給する!  
必要な人は練習にもスポーツドリンクを持ってきてOK!

当日必ず、準備をして持ってくること

- 500mlのペットボトルに、水・茶・スポーツ飲料 どれかを入れ、凍らせたもの 1本以上
- 水・茶・スポーツ飲料どれかを入れた、保冷の水筒  
凍らせたものばかり持ってくるとうすぐに飲めません!

- ★ 熱中症対策のため、首を冷やすもの等の保冷グッズを持ってきてもよい(但し、電源の入っていないもの)
- ★ 自分の体調がいつもと比べておかしいと感じた時、友達の体調が悪そうだと気づいた時は、早めに近くにいる先生に伝える!!