

ほけんだより

鶴城中学校
保健室 No.4
H29. 5. 10



校庭の木々も緑を増し、自然のすべてが春から夏へと流れ出しています。新学期が始まって1ヶ月。新しい出会いや行事に、押し流されるように過ごした人も多いことでしょう。ピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんで急に疲れを感じたり、昼間と朝夕の気温差が大きい体調を壊しやすいのもこの時期です。今週から体育大会の練習が始まります。いつも以上に、体調管理に気を配りましょう。

元気のもと



体育大会の練習が始まります

体育大会テーマ 「挑戦～やるからには全力で～」

春休みから準備に取りかかっていた3年生を中心に、昼休みはソーランや応援団の練習を頑張っています。そして、結団式も終わり、いよいよ明日から全体練習が始まります。一気にみなさんの気持ちも体育大会に向けて高まっていることと思います。ただ、生活のリズムが整っていないと体調を崩すだけでなくけがも多くなるので、元気に体育大会に挑めるように、健康管理をしっかりしていきましょう。

1. 規則正しい生活を送り、心身の状態を安定させましょう。

けがは、ちょっとした不注意や油断が原因で起こることがあります。運動するときは、集中力を高めて真剣に取り組まないと、重大なけがを招きます。特に睡眠不足や朝食抜きがあると注意力の低下を招き、けがや体調不良を起こしやすくなります。帰宅後の時間を上手に使って宿題等を早く済ませ、できるだけ早めに休み、疲れを次の日に残さないようにしましょう。

2. 準備運動・整理運動をしっかりしましょう。

準備運動を行わずに、いきなり激しい運動をすると、筋肉や関節を痛めたり、心臓に負担がかかり事故につながりやすくなります。せっかくの練習でけがをして、体育大会当日参加することができなかった…なんて言うことにならないように、準備運動を十分にしてください。

3. 水分を十分補給しましょう。

この時期は意外と急激に日差しが強くなり暑くなるので、休憩時間の水分補給は十分にしておき、帽子は必ずかぶって下さい。また、汗をかいて体操服も汚れると思いますので、汗をしっかり拭き、着替えをして体を清潔に保ちましょう。替えの体操服やタオルを準備しておいてください。

4. 手足の爪を切りましょう。

毎週月曜日、健康生活チェックでつめも調べていますが、つめが伸びている人がいます。体育大会の練習中に誤って周囲の人や自分を傷つけることにもなりますので、短く切っておきましょう。

5. 手洗いうがいをしっかりしよう。

手洗いうがいをしっかりして、病気の予防に努めましょう。

「まだ早い」と思っていたら…意外と多い?

熱中症

5月5日は、立夏でした。暦の上で夏が始まる日と言われますが、この日山鹿市鹿北では全国2位の30.4度で、今年初の真夏日となりました。汗ばむ日も出てきて、気をつけたのが熱中症。「え？夏の病気でしょ？」と思うかもしれませんが、実は5月5日のように、急に暑くなった日は、体が暑さになれていないため、熱中症になりやすいのです。これからの季節は、風通しの良い涼しい服装、屋外では帽子をかぶる、こまめな休息と水分補給を心がけ、体調管理をすることが大切です。

