



上峰中学校
保健室
R5年9月

いよいよ体育大会！ 準備はOK？

待ちに待った体育大会の練習が始まります♪
体育大会の練習期間中は、ケガや熱中症で保健室を利用する生徒が激増します。タオルやスポーツドリンクを準備したり、ケガをしない・させないように爪を切っておいたり、しっかりと事前準備をお願いします。



スポーツを安全に楽しむために

- ① 体調管理
 - ② 準備運動
 - ③ 整理運動
- 3点セットを意識してケガを防ごう！

OK!



あれは私が中学3年生のころ… 体育大会前のリレーの練習で全力疾走していたところ、太ももから「プチッ!!」という音がして、太もも裏が痛みだしました。「痛い痛い痛い!!!」と思いながらも、そのままダッシュ。肉離れだとわかっていながらも、何も処置をせずに、強い痛みを耐えながら体育大会に参加したことがあります。(思い返すと、一番ダメな対処方法です🙄)

肉離れとは、急なダッシュやジャンプなどをした時に筋肉が断裂する(切れる)こと。

「プチッ!」「バチッ!」という断裂音を自分で感じることも多いそうです。いい加減に対応すると治るのに時間がかかり、再発もしやすいと言われています。筋肉が硬くなっていると、筋肉が伸びずに肉離れしやすくなります。**運動する前には入念なストレッチ**をお願いします!!



まだまだ熱中症に注意



1日2リットルくらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

体育大会期間の予想最高気温は

33~35℃ くらいようです。



知っていてほしい熱中症対策

- ・こまめな水分補給
- ・帽子をかぶる
- ・毎日の朝ごはん
- ・十分な睡眠

頭が痛い… 気持ち悪い… 立ちくらみがする… それは熱中症の症状かも🙄
いつも粘り強く勉強やスポーツをがんばっているアナタ！若い人の熱中症は、「あと少し。もう少し。」が続いて、ひどくなることが多いそうです。体調が悪くなら、無理せずに涼しい場所で休憩してください。

虫歯がある人や視力が低下した人へ

首を長くして、受診報告を待っています



1 学期の健康診断で、病院受診を勧められた人はいませんか？ 夏休みの間に病院に行くことはできたでしょうか？ 虫歯などは治療せずに放っておくと、どんどん進行してしまいます。何事も肝心なのは、早めの対処です！

保健室では、受診状況の確認を行っています。治療が済んだ人や、病院で検査してもらった人は、保健室に教えてください。用紙を無くした人は、口頭でもOK! 報告待っています♪

7つのちがいを探そう！！

