

ほけんだより 9月

上峰中学校
保健室
R6年9月

体育大会の練習が始まります

9月14日(土)に体育大会が行われます。まだまだ気温が高い日が続いているので、しっかりと暑さ対策をしておきましょう。

「水筒のお茶を全部飲んじゃった」そんな人が続出しています

1日を通して練習が行われるので、お茶を飲み干してしまう人がたくさんいます。熱中症対策には水分補給が大切です。飲み物は多めに準備しておきましょう。

紹介

Kさんの水筒

お茶とスポーツドリンクを、それぞれ水筒に入れて持ってきているそうです。熱中症対策には塩分補給も大切です。スポーツドリンクも上手に活用してみましょう。

紹介

Mさんの水筒

水の水筒と、氷のみの水筒を持ってきています。飲み物が足りなくなったら、水筒に水道水と氷を入れて、いつでも冷たい水を飲めるようにしているそうです。グッドアイデア!

耳や首も日焼け対策を忘れずに!

保健室を利用する理由として、意外と多いのが日焼けです。特に耳は、日焼けで真っ赤になって痛々しい様子の人がたくさんいます。日焼け止めクリームは耳や首まで忘れずに塗っておきましょう。

耳の日焼けどうして?

- ・直射日光が当たりやすい
- ・日焼け止めクリームの塗り忘れが多い
- ・耳は皮が薄く、ダメージを受けやすい

日焼けをしたときは



自分でできる救急処置

体育大会では、すり傷などのケガをしてしまうかもしれません。そんな時は、保健室に行く前に、自分でできる救急処置を試みましょう。ケガをして練習に参加できなくなる人もいます。ケガ防止のため、運動前の準備運動を念入りをお願いします。



すりきず 水道の水で洗い流す

はな血 すわって、小鼻をつまむ

足のつり 少しずつのばす



2枚の絵を
見比べて

7つのちがいを探そう！

