



保健だより



高岡中学校 保健室
NO. 2

新緑の季節になり、さわやかな風が心地よく感じられるようになりました。新学期の緊張も少しずつほぐれ、新しい環境に慣れてきたころではないでしょうか。今月は、心と体の健康について見直すよいタイミングかもしれません。疲れた時はしっかり休養を取りましょうね。

もうすぐ体育祭です

安全第一で参加できるように、次のことを心がけましょう。

爪は短く切る	水分は多めに用意する	タオル・水筒の共有は×	準備運動は念入りに
 <p>爪が長いと怪我をしやすいです。相手のためにも短く切りましょう。</p>	 <p>基本はお茶、汗を多くかいした場合はスポーツドリンクをお勧めです。</p>	 <p>感染症対策だけでなく、衛生面を考え、物の共有は避けましょう。</p>	 <p>筋肉や腱の柔軟性が高まり、関節の可動域が大きくなります。</p>

肉離れに注意！



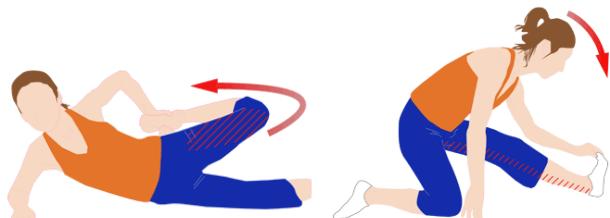
体育祭の練習中、足がつる人や肉離れの疑いがある人が少なくありません。原因としては、次のことが考えられます。

- ① 疲れがたまっていた。
- ② 準備運動が不十分な状態で、急激な運動をした。
- ③ リレー選手の交代などで、予め決まっていた距離よりも長い距離を走った。



肉離れになってしまったら…

RICE の処置が効果的です。RICE の処置は肉離れだけでなく、捻挫や打撲をした際にも、痛みを和らげたり怪我の悪化を防いだりしてくれます。



肉離れを予防するために

運動不足が続くと筋肉が硬くなりやすいです。予防をするには、筋肉を柔らかくするストレッチが有効です。いきなり強い力で伸ばすのではなく、徐々にほぐしていきましょう。

意外に多い5月の熱中症



熱中症予防のひとつ

暑さにたえられる体になること→『**暑熱順化**』をしよう

暑い中での活動を徐々に増やしていく

プラス
+

体育・部活動・登下校を活用！



しっかり**水分補給！**

(汗が多いときは塩分補給も)



大きめの水筒に水分を十分に用意する、スポーツドリンクを活用するなど、工夫をしましょう。

熱中症の原因

運動などで体に熱がこもった時や、汗をかいて水分や塩分が足りなくなった時に起こります。

起きやすい環境

気温・湿度が高い、風が弱い、日差しが強い日に起こりやすくなります。

なりやすい人

暑さになれない人



体調の悪い人



汗をかきやすい人



睡眠、食事が不十分な人



予防が第一！水分だけでなく、塩分もおぎなおう！

汗をたくさんかいたら、水分補給だけでは不十分です。学校へはスポーツドリンクを持って来てよいことになっています。積極的に塩分も取りましょう！



運動前後の「梅ぼし」や「おみそ汁」も効果的！

健康診断の結果について

受診勧告書が届いたら、なるべく早めに病院へ行きましょう。
健康診断の結果一覧は、全ての項目が終了後、夏休み前までにお知らせします。

