

ほけんだより



体育的行事特別号

札幌市立稲積中学校 2022.9.21保健室

明日はいよいよ

稲積スポーツフェス!

昨年度から始まった稲積スポーツフェス。今年も無事開催できることになりました!今回はみなさんから要望の声が多かった球技も種目に入りました。楽しみですね~。感染症対策や熱中症予防にも気を配りながら、安全に楽しく体を動かしていきましょう☆

1. 健康&安全管理(持ち物チェック)

①まずは準備を万全に

- **ジャージ登校** …暑さにも肌寒にも対応できるように準備を
- **飲み物** …いつもより多めに
- **汗拭き用タオル、着替え**
- **帽子** …太陽の光・熱から頭や体を守るもの
- **靴袋(A・B組のみ)、あれば軍手(大縄をまわす人)**



②今晚はしっかり睡眠をとる

③明日朝の健康チェックと天候チェックを確実に

④スポフェス前からこまめに水分補給。もちろんスポフェス中もしっかり水分補給。

⑤体調に変化を感じたら無理はしない。先生に申し出る。

⑥周りに調子が悪そうな人がいたら、先生に知らせる



2. 感染症対策

①健康チェックを念入りに

②活動前と後の手洗いをしっかりと

→物を共用したら手洗い!

③待機時間はマスク着用

→運動時はマスク不要。マスクを外したら、人と距離が近くなるように注意する。

④応援の仕方に注意!

→密集しない・大声をださない・身体的な接触をしない(ハイタッチ・抱き合う等)



3. ケガ予防



①はき慣れた靴をはいてくる

②準備体操を念入りに

③大縄をまわす人は軍手を着用

→自宅に軍手がない人は貸し出しもできます。担任の先生に申し出てください。

④転んでしまったら、外の水道でよく洗ってから保健室へ（特に足）



⑤全員リレーの前に、各自もう一度ストレッチ!

→当日は練習以上に力が入ります。

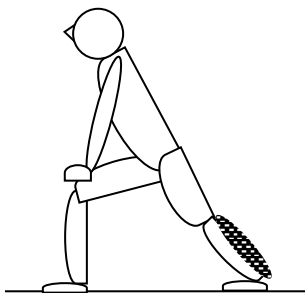
練習で大丈夫だったからといって油断しない。

→特に、もともと走るのが得意な人や、筋肉量の多い3年生に肉離れのけがが多いです。肉離れのしやすい部分を念入りにストレッチをしておきましょう。（下記①～③参照）

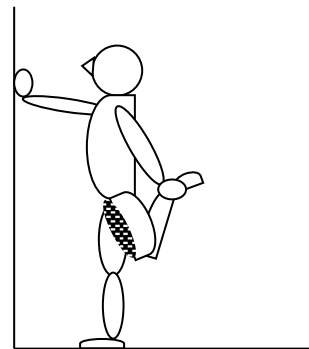


「今、のばしている部分はここだ！」と
その部分を意識しながら
ストレッチすることが大切です。

①アキレス腱からふくらはぎ



②太もも(前)



③太もも(裏)



ひざを曲げたまま、両手を床につく。かかとをつけたまま、お尻を後ろ斜め上へ引き上げるような感じで太もも裏をゆっくり伸ばす。