

ほろだん

7月17・21・22日

稲積スポーツフェス

2026. 7. 16
稲積中学校
No. 4

スポーツでのみなさんの活躍を

楽しみにしています！



明日から稲積スポーツフェスが始まります。明日は最高気温が30℃を超え、来週は30℃に迫る蒸し暑い一日になりそうです。熱中症やケガに気をつけながら、楽しく笑顔のあふれるスポーツフェスにしましょう。

□睡眠は十分にとりましたか？

睡眠は、一日中フルに活動している体と脳を休めるためにとても大切。運動するなら寝不足厳禁！寝不足だと集中力・注意力が低下しケガをしやすかったり体の調子が悪くなったりします。

★前日・当日の朝、体調や持ち物、身だしなみをチェックしましょう☑



□朝食は食べましたか？

朝食は、一日のエネルギー源。朝食をとることで、やる気・元気がわいて、持っている力を十分に発揮できます。

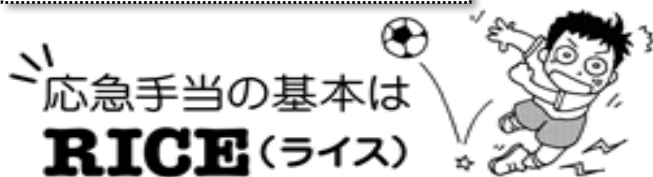
□汗ふき用タオル、帽子、着替えは用意しましたか？

タオルは、汗をふくのに使うのはもちろん、水に濡らして熱中症対策にも！着替えが必要な人は着替えの準備もおきましょう。

★体調が悪いときやけがをしているときは無理をせず、応援を頑張りましょう！

□水筒、冷却グッズは用意しましたか？

水筒またはペットボトルは各自持参し、こまめに水分・塩分補給を！水を凍らせたペットボトルの持参もおススメです。凍らせたペットボトルは、水分補給にはもちろん、首元や手の平を冷やして、体温の上昇を防ぎます。



打撲、捻挫の痛みや腫れ、

内出血を抑えるのに役立ちます。

Rest (レスト) : 安静	Ice (アイス) : 冷却	Compression (コンプレッション) : 圧迫	Elevation (エレベーション) : 挙上
無理しないことが肝心	氷のうなどで冷やす	強く押さえずぎない	痛むところを心臓よりも高く保つ

困ったときは保健室へ！

他学年が通常授業をしている関係で、水島先生は保健室で待機しています。体調が悪いときやケガをしたときは、必ず先生に申し出てから保健室に来てください。特に、暑さによる体調不良は、我慢しないで早めに相談しましょう。

熱中症の危険があるので競技中はマスクを外しましょう！



★4月～7月15日までの間で、学校でケガをして病院を受診した件数は**34**件。(昨年度より8件増。)

けがの原因は体育の授業中や部活動中の運動によるもので、症状(診断名)の多くは、じんたいそんしょう靱帯損傷(捻挫)、骨折でした。ケガをする時は必ず何か原因があるはず。普段の自分の行動をチェックしてみましょう。



あなたのケガの原因は？

自分の行動をふり返って、チェック☑してみましょう。
あてはまることが多いのは、どの項目？



☐ 午前0時を過ぎてから寝ることが多い。 ☐ 朝、起きるのがつらい。 ☐ 時間がなくて、朝ごはんを食べられないことがよくある。 ☐ からだが重く感じる。 	☐ 「人の話を聞いていない」と、よく注意される。 ☐ ちょっとした段差で転ぶことが多い。 ☐ 「危ない」とわかっているのに、うっかりしてしまうことがある。 ☐ 靴ひもがほどけていても気にしない。 	☐ 運動中に足がつることが多い。 ☐ スポーツをした後は、必ず筋肉痛になる。 ☐ スポーツの後、肩やひじが痛くなることもある。 ☐ この間、爪を切ったのがいつだったか思い出せない。 
この項目が多かったあなたは	この項目が多かったあなたは	この項目が多かったあなたは

睡眠不足 睡眠不足は、注意力・体力低下の原因に。十分な睡眠で疲れを取り、朝食でからだのスイッチをONにして行動開始！ 	注意不足 「ま、いいか」と思っていたことが思いがけないケガにつながることも。一呼吸、考える時間を置いてから行動しましょう。 	準備不足 準備運動は、からだのどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切。爪や服装のチェックも忘れずに！ 
--	---	---

心にも応急手当を

★ケガをしたら応急手当をしますが、心が傷ついたときはどうでしょう。

心の「痛み」をどうしたらいいのかわからず、そのままにしておく人も多いのではないのでしょうか。でも、心の傷にも応急手当が必要です。

手当の方法は人それぞれ。音楽や読書など趣味に没頭するのが合っている人もいれば、体を動かすことでリラックスできる人、一人の時間を作ることで落ち着く人もいます。でも、信頼できる人に相談してみるのも方法の一つです。話をして、受け入れてもらうことで、傷の痛みがやわらいでくることもあります。身近に相談する人が思いつかない、身近な人に話づらいときは、



○「子どもアシストセンター」(TEL0120-66-3783) ☐ メール assist@city.sapporo.jp 子ども専用 ☐ LINE)
○「24 時間子供SOSダイヤル」(TEL0120-0-78310)

などの窓口もあります。もちろん、先生方もいつでも力になりたいと思っています。