

ぽっかぽか

西陵中学校
ほけんだより
NO.5
2025.7.15
保健室 三條

今週は体育大会です



今週は1年生・3年生で、学年体育大会があります。かなり気温が高いことが予想されます。暑さ対策をしっかりと、自分の力を発揮できるようにしましょう。

○水分は多めに準備！

運動前後、応援中、給食の時も「のどがかわいたな」と思う前に水分を摂りましょう。例年、朝のうちに水分がなくなってしまう人がいます。学校で水分は補充できるので、水筒に氷を多めに入れておくといいですよ。凍らせたペットボトルもオススメ。水分は多めに持ってきましょう。ハンディファンやうちわなどがあると、暑さ対策に good！



○帽子をかぶる！

登下校や競技中、応援中など、普段の学校生活よりも日差しを浴びる時間が長いです。帽子、タオル、とにかく頭を守るものを用意しましょう。



○対策は前日から！

睡眠不足や栄養バランスが良くないと、次の日の体調に影響があります。前日は早く寝る、バランスのとれた食事を摂る、朝食はしっかり食べる、など、生活リズムを意識して過ごしましょう。



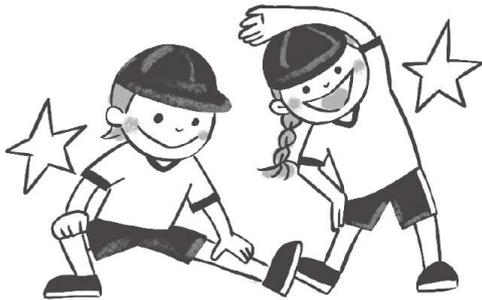
○虫除けも忘れずに！

応援席で待機している時間があります。虫除け対策も忘れずにしておきましょう。虫除けスプレーは近くに人がいないことを確認してからしましょう。



学年体育大会では、みなさんが全力で取り組む姿が見られます。とても素敵ですが、普段以上に頑張ってしまうと、思わぬケガを招くことも。。。ストレッチも普段以上にしっかりとしましょう。

忘れずに ウォームアップ & クールダウン



ウォームアップ

かた 硬くなっている きんにく 筋肉を あたた 温めて、 うご 動きやすく
 します。 か 可動域が ひろ 広がり、 あ パフォーマンスが
 上がって、 よ ケガ ぼう 予防にもなります。



クールダウン

うんどう 運動で きんちよう 緊張した きんにく 筋肉を ほぐし、 りらくす リラックス
 モードに。 うんどう 運動後の からだ 体への ふたん 負担が へ 減り、 つか 疲れ
 も と 取れやすくなります。



どれだけ、熱中症対策をしても、具合が悪くなることはあります。そんな時、周りの人が気づいて声をかけてあげることができたら、具合が悪くなる前に、予防を意識する会話ができたら、いいですね。中学生のみなさんだから、できることがあります。

熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学 校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。

特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、

つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしようか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

