

ほけんだより

第6号
札幌市立信濃中学校
保健室
令和2年9月23日

9/24(木)は陸上競技大会です



気温が下がり、過ごしやすくなってきました。明日は、いよいよ陸上競技大会です。体育の授業でも、陸上競技大会の練習をがんばってきましたね。運動が得意な人もそうでない人も、自分なりに精一杯取り組めるといいですね。大声は出せませんが、たくさんの気持ちで応援しましょう。ケガや体調不良に気を付けて、思い出に残る一日になりますように。

ケガなく安全に過ごすために

◆前日は十分な睡眠をとる



◆当日の朝は朝食をしっかりとる



睡眠不足では食欲がなく、朝食をしっかりと食べられません。朝食が足りずエネルギー不足では、自分の力を出し切ることができません。そしてこれらは、頭痛・腹痛・吐気・貧血などの様々な体調不良の原因にもなります。

◆爪を切っておこう



◆履き慣れた運動靴で

◆競技前に必ず準備運動を



ケガを予防するために、体を動きやすくする用意しておきましょう。爪が伸びていると自分がケガをするだけでなく、人にケガをさせてしまうこともあります。準備体操をする、靴ひもをしっかりと結ぶなど、運動前の心がけが大切です。

◆当日はこまめに水分補給



◆マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れない



水分は一気に飲むよりこまめに補給し、体内の水分を保ちましょう。競技に参加しない時には、基本的にマスクを着用します。(熱中症の危険がある時には外します) 会場に着いた後や競技に参加した後、食事の前は手をきちんと洗いましょう。ハンカチ、ティッシュをお忘れなく。

◆防寒着・雨具を持参



◆体調が悪いときは、無理をしない

天気が変わりやすいので、寒さと雨の対策をしましょう。また、体調が悪いときには、決して無理をしないで近くにいる先生に申し出てください。



