

保健だより

江東区立第三砂町中学校

令和5年 5月19日 保健給食部

Fight!



運動会までの健康管理について

今週から本格的に運動会の練習が始まりました。5月だというのに、気温が30℃を超える日もあり、少しずつ疲れもたまり初めている頃ではないでしょうか。

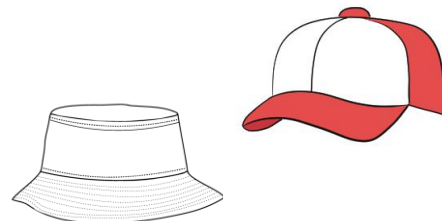
運動会当日を元気に迎えられるよう、今からできる健康管理についてまとめています。熱中症の予防も含めて、今から準備できることなので、ぜひ実践してみてください。

1 帽子を持参・着用する

校庭には日陰になる部分が少ないので、帽子を持参してください。キャップタイプ、ハットタイプどちらでも大丈夫です(麦わら帽子は不可)。

運動会当日や予行、日常の練習時も競技を行っている時以外は、着用が認められています。

また練習期間中は、行進練習の時も帽子の着用ができます。
(本番と予行は、行進の時は帽子を外します。)



2 競技中は、できるだけマスクを外す

現在、学校内においてもマスクの着脱については、個人の判断に任せられていますが、熱中症の危険があるため、運動会練習や本番時、競技を行っている時は、できる限りマスクを外してください。

競技後に必要に応じてマスクを着ける場合も呼吸が整い、体の熱が落ち着いてからマスクをつけるようにしてください。

高温の場所で、暑いのを我慢してマスクを着用していると熱中症の危険があります。



熱中症に注意!



水筒を忘れずに、持って来ること!
体調に異変を感じたら、近くにいる先生にすぐに連絡してください。

3 日焼け止めの使用やラッシュガードの着用ができます

ラッシュガードやアームカバーは、下記のものがあります。

- 色は白か黒、無地かワンポイント
- ラッシュガードは、Tシャツや短パンの下に着用するタイプ
- アームカバーは、スポーツタイプのもの
(肌に密着し、運動時にずり落ちたり、取れたりしないもの)



スポーツタイプを選んでください

Tシャツの上に着るタイプのラッシュガードは、着用できないので注意してください。

運動会に向けて...

朝食をしっかり食べる



朝食をとらないと体が十分に動かずケガや体調不良の原因になります

睡眠を充分にとる



心や体にたまった「疲れ」をとるには最低8時間の睡眠が必要です

こまめに水分をとる



運動中だけでなく、運動の前後にも水分をとりましょう。

4



爪を短く切る

爪が長いと自分がケガをするだけでなく、他の人を傷つけてしまうことがあります。

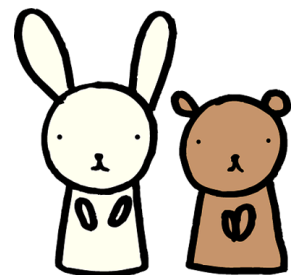
保健室からのお願いです

運動会練習中は、思わぬ「ケガ」をする場合もあります。

その時は、「だいじょうぶ」だと思っても、

下記の症状がある場合には、保健室にきてください。
家に帰ってから気になる時は、病院へ行ってください。

- ① 痛みがひどくなる
- ② はれがひどくなる
- ③ 形が変わってくる
- ④ 動かせなくなる
- ⑤ その他、気になる症状が続く時



*首から上のケガ(頭・目・首など)は、上記の症状がなくても、すぐに保健室にきてください!

☆ 病院へ行った時は、保健室に連絡してください ☆