

保健だより9月

2008年9月10日
明石市立大久保中学校
保健室

いよいよ体育大会が近づいてきました。バと体の準備は少しずつできてきましたか??

今年の取り組みでは台風の影響で急に変更があり、思ったように練習ができなかったかもしれません。限られた時間の中で集中して取り組めるように、体調をしっかりと整えるようにしましょう。そのためには早寝・早起き・朝ご飯 + 適度な休けい(リラックスタイム)が大切です。

体育大会にむけての準備

生活習慣編

体育大会で一番大切なことは万全な体調で望むこと。そのために、今の生活を見直し、リズムを整えるようにしてください。



① 食べる

- 朝ご飯は必ず食べるようにしましょう!! 食べる習慣がない人は おにぎり1個から始めてください。
- 食べない状態での運動はけがにつながり危険です。

② 眠る

- 普段の授業、部活動に習い事... そして体育大会の取り組みがあり、体はとても疲れています。いつもより早めの睡眠を心がけましょう。
- 寝る30分前にはスマホやテレビをやめ、部屋を暗くして布団に入りましょう。

保健室に「しんどいぞ...」と来室する人の生活習慣をきいてみると、夜の12時を過ぎてから寝ている人、朝ご飯を食べずに登校している人、疲れを感じている人がほとんどです。体や心の疲れをとるためにもバランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

けがの予防編



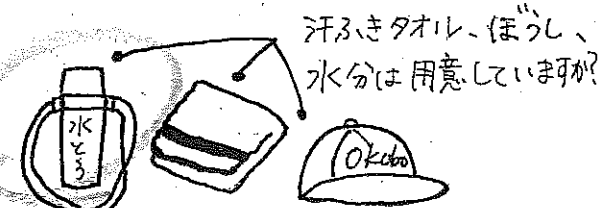
つまめは短く切っていますか?

くつみきはしっかり結んでいますか?

くつのサイズは合っていますか?

けがや体調不良を防ぐために事前の準備をしっかりと行いましょう!!!

☆ 準備運動も忘れずに...



量は足りていますか!? 6時間目やその後の部活までもつようにたっぷり持ってきてください!!

応急手当編

すり傷

水道水できれいに傷口を洗い、きれいなガーゼやハンカチを当てて止血する

ねんざ

打撲

応急手当の基本は RICE

Rest

けがをした部分を動かさない

Icing

氷水や氷のうで冷やす

Compression

包帯などで適度に圧迫する

Elevation

心臓より高い位置に上げる

最後に...

まだまだ暑い日が続きます。水分補給をしっかりと!