

ほけんだより 6月

藤沢市立明治中学校

2021. 6. 7

保健室 納富



運動会日課になって、練習に励んでできましたね。いよいよ9日は運動会です。

雨も気になる季節ですが、湿気と気温によっては、熱中症のリスクが高くなる日が増えてきます。

保健室前に、その日の暑さ指数（WBGT）を掲示しています。登校した時や体育に行く前に確認をして、参考にしてください。

運動会に向けて、準備！確認！

運動会日課で外での活動が多くなり、もうお疲れ気味の人も…。でも、まだ準備期間があります。体調を整えて、運動会にのぞみましょう。

• まずは食事

空腹で運動を行うのは、体調不良につながります。

練習の成果を発揮するためにも、しっかり朝ご飯！。空腹で登校することのないように、何か食べてきましょう。



• そして睡眠



体調不良で保健室で休養した人が「寝不足だったからかな…」と言っていました。いろいろな事情があると思いますが、この時期は少しでも多く睡眠時間をとれるよう工夫してください。最低でも7時間は眠れるとよいですね。

• 手足の爪

爪の長い人を見かけます。自分も痛い思いをしますし、ほかの人も傷つけてしまいます。これを読んだら爪を見て、長い人は切りましょう。



• 水分補給が十分にできる水筒ですか？



小さい水筒ではすぐに飲みきってしまいますね。大きめの水筒と凍らせたペットボトルがおすすめです。手足を冷やすこともできて、保冷剤代わりにもなりますよ。

今日から凍らせておきましょう。

• 帽子はありますか？

日差しがある日は帽子が必需品です。みなさんの大切な頭（脳）を守ってくれます。カバンに入れておきましょう。手洗い・汗拭きのタオルも忘れずに。



正しい水分補給をしましょう

これから暑い夏にむけて、水分補給はとても大切です。血中の水分量が低下すると、体の電解質濃度のバランスが崩れて、足がつったり、熱中症になったりします。

正しく水分補給をして、暑い季節をのりきりましょう。



1 のどが渇くまえに飲む

「のどが渇いたな」と感じたときにはもう体の水分は不足気味です。こまめにすこしずつ飲むのがポイントです。

2 1度にたくさん飲まない

1度にたくさん飲むと、胃や腸に負担をかけて、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲んでください。

3 3回の食事からしっかりとる

水分補給は飲み物ばかりではなく、ご飯や味噌汁・スープ、生野菜などからもとれます。果物もおすすめです。1日3回の食事も、実は大切な水分補給になることを覚えておいてください。

運動会日課をすごして…

運動会にむけて、さまざまな委員会や係の仕事、そしてブロックの団結力、中学生ってすごいなと感動させてもらう場面がたくさんあった1週間でした。

でも、がんばりすぎちゃっている人も気になっています。

「ちょっと体がだるいけど、休んだらブロックの人に迷惑かけちゃうから…」

「足が痛いんだけど、2回走ってもらう人に負担をかけちゃうから…」 という声も聞きました。

このコロナ渦でも、対策をして、やっとできる運動会。

是非、成功させたいですが、みなさんの体もとても大切なのです。

自分の体の声をしっかり聞いて、対応することも大切な力です。

つらいときはつらいというサインを出す、

困っている人がいたらみんなで支える



そんな、いい運動会になるといいなと願っています。