

# ほけんだより 9月

令和3年9月

和泉中学校 保健室

2学期がはじまり、十日ほど経ちました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」と思う人もいるかもしれません。体育大会の練習がはじまり、暑さに慣れていない人は疲れが出てくるかもしれません。元気に過ごすために、夜は早く寝ること、朝ごはんを食べて、水分・塩分の補給、シャワーだけでなく湯船につかって疲れをとるようにしていきましょう。

## 体育大会の練習がはじまります



### 準備運動

どうして するの？



#### その1

#### ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

#### その2

#### 体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなど思ったら無理せずに休みましょう。

#### その3

#### 心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動がんばる前にはしっかり行いましょう

### 応急手当

覚えておこう!



《すり傷・切り傷》  
流水で傷口を洗う

#### 《つき指》

こおり氷などで冷やす



#### 《鼻血》

鼻をつまんで下を向く



### 熱中症を予防するために

- 水分を補給する
- 帽子をかぶる
- 朝ごはんを食べる
- 早く寝て、体を休ませる