ほけんだより

畑野中学校保健室
No．５
2023年９月５日

２学期が始まって１週間が経ちました。３年生を中心に毎日体育祭練習に一生懸命取り組んでいる姿をみて、皆さんの体育祭への思いがひしひしと伝わってきます。さて、今週はいよいよ体育祭です。心と体の準備は万全でしょうか。体育祭で力を最大限発揮するための秘訣をお教えします！

体育祭での勝利のために！

お風呂にゆっくり入り、早めに寝る

お風呂に入ることで、筋肉の緊張がほぐれ、溜まった疲れを軽減することができます。睡眠は疲れをとるための最も有効な手段です。前日はいつもより３０分は早く寝ましょう。

朝ごはんを食べてくる

当日は、朝ごはんを必ず食べてきましょう。エネルギーを脳に送って集中力アップさせることで、体育祭で実力以上の力が発揮できるかも！？

ウォーミングアップをしっかりと

開始前の体操はもちろんのこと、競技の前にもしっかりとストレッチをしておこう。不十分だと足がつることもあります。

けが予防のためにみんなで声を掛け合おう。

こまめに水分補給する

熱中症予防のためにのどが乾く前に水分補給をしましょう。競技の前後、休憩時間には水分をとってください。
水分はいつもより多めに持ってくるようにしよう。

応援席に持って行ってね！
水筒・タオル・帽子

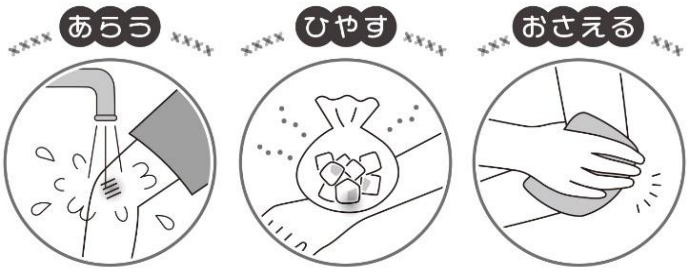
こんな時は
本部へ

早めの処置が大事に至らない秘訣です。
ケガをしたときや具合が悪くなったときは、すぐに近くにいる友達や先生に伝えてください。

９月９日は救急の日！

ケガをした時は、保健室に来る前に左の図のような手当てをしましょう！
応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりすることができます。

自分でできる 手当てのキホン



傷口についた砂や汚れを洗い流す

ビニール袋に入れた氷などで冷やす

清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

こころにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン	こころのほっとチャット	生きづらびっと
0120-99-7777		

保健室にも相談に来てくださいね。

新学期が始まり人と会うことが増えたことで、佐渡市内でも新型コロナウイルス感染症が流行しています。体育祭を全員で迎えるために、こまめな手洗いや体調が悪いときは無理せず登校しない等、感染症対策のご協力をお願いします。

本番まであと少し。

大きなケガなく、病気なく

当日を迎えられますように。