

ほけんだより



令和6年9月2日
印西市立小林中学校
保健室

今年の夏もとっても暑い日が続き、連日、熱中症警戒アラートが発令されていましたね。そんな「猛暑」の夏休み、みなさんはどう過ごしましたか？夏休みモードから学校モードに切り替えが必要です。 「早寝・早起き・朝ご飯」が学校モードに戻す鍵です。定期テストがすぐに始まります。その後はすぐに体育祭です。体調管理をしっかりと行うことが大切です。疲れやすい時期なので、しっかり寝て・食べることを忘れずに！

もうすぐ体育祭！ 準備は出来ていますか!?



9月の中旬からは体育祭練習が始まります。練習が続くその前に、体育祭の準備が出来ているか、今一度確認しましょう！ けが・熱中症・体調不良なく楽しい体育祭にするために、準備万端でいきましょう！

そもそも準備って何をすればいいの!?!?

夜

練習で疲れた体を休めるために、早めに布団に入ろう！

朝

毎朝同じ時間に起きて、リズムを整えよう！

水

水分は多めに用意しよう！運動前にもしっかりと水分を補給しよう。

帽

まだまだ熱中症の危険がいっぱい。帽子をかぶろう！

食

三食バランス良く食べよう！朝ご飯がとっても大切。エネルギーになる炭水化物がオススメ！何も食べないで、練習をするのは体調不良の元です。

爪

手足の爪は切っておきましょう。長い爪はケガの元。靴のサイズも確認！

★毎朝、自分の健康チェック★

- よく眠れましたか？
- 頭痛・腹痛はありませんか？
- 朝食をとりましたか？食欲はあった？
- 便はでましたか？

いつもと違う… 調子が悪い…
そんな時は、無理は禁物！



熱中症予防も忘れないで！

- ★水分補給
練習が始まる前も忘れずに飲もう！
練習中もこまめに水分を摂ろう！
- ★帽子をかぶろう！
直射日光をさえぎろう！忘れずに！
- ★しっかり寝る・朝ご飯を食べる！
疲れ・エネルギー不足は大敵だよ！

調子が悪いときは、無理せず伝えよう

