

5月のほけんだより

令和7年5月8日
直江津中等 保健室

校舎内もグラウンドも来週に迫った体育祭の応援練習や競技練習で活気あふれる毎日です。体育祭に向けての健康管理をしっかりと行い、思い出に残る体育祭にしましょう。



◆体育祭に向けての健康管理



体育祭当日は、今のところ「晴れ」の天候で気温が高くなることが予想されています。まだ体が暑さに慣れていない人も多いのではないのでしょうか。熱中症予防、けが予防に努めましょう。

1 熱中症予防対策について

① 睡眠をしっかりとり、朝食を食べよう！

睡眠不足は集中力を欠き、怪我や体調不良の原因に繋がります。朝食を食べることで体温が上昇し、身体の活動性が高まります。勝利の鍵は、睡眠と朝食です！



② こまめに水分補給をしよう！

目安としては、15分から30分ごとにランチで飲んでいる牛乳と同じくらいの量(200ml)を飲むようにしましょう！

※甘い飲み物やコーヒーや紅茶、緑茶などは脱水の原因となります。



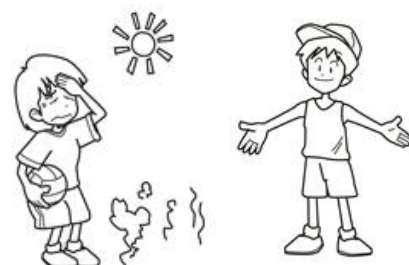
③ 暑さに慣れよう！

意識して汗をかく機会をつくりましょう。運動はもちろん、湯船につかり汗をかくのもいいでしょう。体が暑さに慣れることを「暑熱順化(しよねつじゅんか)」と言います。発汗量や皮膚の血流量が増加し、汗をかくことで体の表面から熱を逃がしやすくします。



④ 環境条件を把握し、服装を整えよう！

気温、湿度、風や直射日光の有無などを把握します。同じ気温でも湿度が高いと汗をかきにくく、熱が体の外に逃げるのを妨げます。また、体育祭の服装は体操着ですが、肌着は熱を逃がしやすい吸湿性や通気性のよいものにしましょう。



⑤ 調子が悪い時には無理しない！

少しでも身体の不調を感じたら早めに申し出ましょう。頑張ることは大切ですが、無理をすることは一番危険です！早めに休み、身体を回復させましょう



2 けがの予防について

体育祭で特に痛めやすいのは、太ももとふくらはぎです。準備体操に大きな筋肉もしっかり伸ばすストレッチをしましょう！

○アキレス腱のストレッチ

- 1.壁に手をついて、片方の足を後ろに出して、ゆっくりとアキレス腱を伸ばします。
- 2.同じように反対側の足も伸ばします。

○太もものストレッチ

- 1.壁に片手をついて、その手と反対側の足のかかとをお尻に付けるように曲げます。曲げた足のつま先をもう一方の手で持ち、太ももの筋肉を伸ばします。
- 2.軽く抵抗を感じた所で5秒間静止します。反対側の足も同じように行います。



3 体育祭前日、当日のチェックリスト

体育祭前日

- ☐ 消化のよいものを食べる。食べ過ぎない。
- ☐ いつもより早めに寝る。
- ☐ 手や足の爪を短く切る。
→長い爪は競技中に自分だけでなく他の人を傷つけてしまうリスクあり！



体育祭当日

- ☐ 朝食をしっかり食べ、水分もしっかりとる。 ☐ 家を出る前に体温測定と体調チェックする。
- ☐ 靴は履きなれた、ひもでしっかり固定できるものをはく。
→履きなれていない、サイズがあっていない靴だと靴擦れや足首の捻挫の原因になります！
- ☐ 競技の前にも肉離れ防止のためにストレッチをする。
- ☐ 少しでも体調の不調を感じたら、早めに友達や先生に申し出る。



※健康診断結果について……………

これまでに実施した検診や検査の結果、専門医の受診が必要な生徒には、体育祭後に受診勧告書を配付します。お子さんと相談され早めの受診をお勧めします。

また、眼科検診が終了しましたら、今年度の健康診断結果を全生徒にお知らせします。保健連絡用封筒に入れて配付しますので、結果票は各家庭で保管いただき、連絡封筒は速やかに学校へご返却ください。

項目	期日	対象者	時間・場所等
眼科検診	5月 28日(水)	前期生全員	13:30～ 保健室
	6月 4日(水)	後期生全員	13:30～ 保健室

*受診の結果、主治医の指示等で学校に伝える必要のある情報がある場合は
学級担任又は養護教諭にご連絡ください。よろしくお願いいたします。

