

ほけんだより

西中学校 保健室



体育大会に向けて

本番が近づいています。元気いっぱい自分の力を発揮できるように、次のことに気を付けてみましょう。

●体の調子にかかわること・・・・・・・・・・

- 睡眠：早めに寝て、体調を整える。
- 朝ごはん：元気に体を動かせるよう、しっかり食べておく。
- 健康観察記録表：自分の体調に関心を持ち、登校前に健康観察をする。
体調が良くないときは無理をせず休む。
痛みがある場合は家の人と相談する。



手の爪・足の爪



- つまめ：手足のつまめがのびていると、自分だけでなくまわりの人もケガをさせることがあるので切っておく。
- くつ：自分の足にあっていて、はきなれたくつにする。はだして走らない。

- 準備しておくこと・・・・・・・・・・
- 持ち物：汗などをふくタオル・水筒・予備のマスク、必要な人はマスクを入れる袋・スポーツドリンクなども忘れられないようにする。



あしをいためるかも？



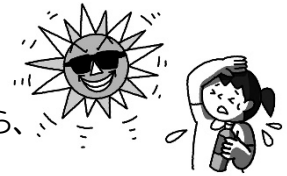
ゆるすぎる/きつすぎる かかとをつぶす ひもをゆるめている こわれたまま

●当日・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

- 準備運動：体を動かしやすくしてケガを防ぐためにも、念入りに。
- 水分補給：脱水にならないよう、こまめに水分を。

「のどがかわいた」と思う前に飲む。

- 救護場所：体調が悪くなったり、具合の悪そうな人がいたら、先生に知らせる。救護場所には水筒を持ってくる。

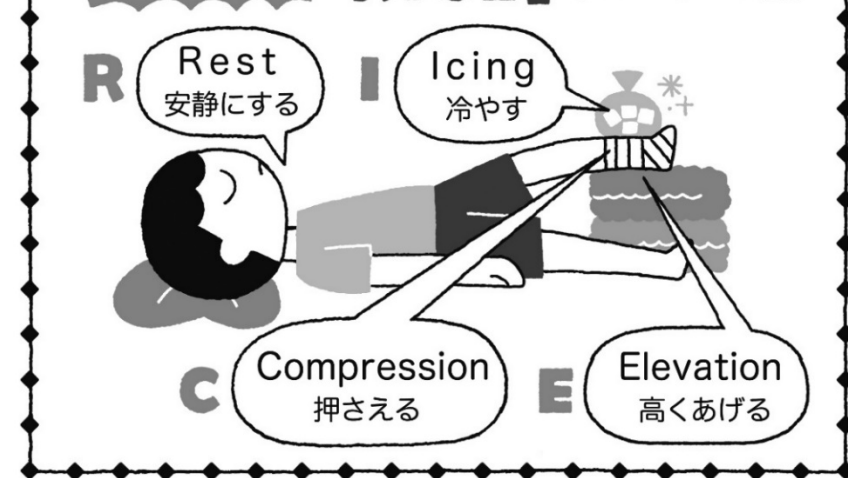


顔をさわらないように注意して！



- スポーツドリンク：脱水症状を防ぐため、普段の水筒に加えてスポーツドリンクも持ってくるとうい。
- 感染対策：体調に注意しながらマスクをつける。マスクを外しているときは話さず人と距離をとる。手洗いをする。
- すり傷などのケガ：傷口を洗ってから救護場所へ行く。

ケガ発生！「RICE」で応急処置



生徒のみなさん、保護者の皆様へ

季節柄、体調をくずしやすい生徒が増えてしています。しかしながら現在は感染対策のため、体調不良のときは保健室の中に入らずに対応しており、授業に戻れない場合は、ご家庭に連絡させていただきます。寒さが厳しくなりますが保健室前などのろう下などで待機・対応せざるを得ないので、すみやかに連絡が取れるようご家庭でも準備をお願いいたします。