

ほけんだより 旗 体育大会号 旗

平成29年9月25日 西中学校保健室

もうすぐ体育大会。まだまだ日中は暑さが厳しいですが、一日の気温差が大きいことや、練習が本格的に始まっていることなどから、体調がすぐれなかったり、疲れがたまっている人も多いかもしれません。体調不良やケガを予防するためにも、体調管理に気を配り、充実した体育大会にしてください。

～ 体育大会に向けて 保健室からのお願い ～

① すり傷は水道水で洗ってから保健室(体育大会当日は救護場所)へ！

傷口についた砂をそのままにしていたら、化膿の原因になります。

水道水で洗いながら、傷口についた砂をできるかぎり落として、保健室(救護)まで来てください。



② 水分をこまめにとろう！

日中暑くなることも予想され、熱中症にまだまだ注意が必要です。

毎年水筒の飲み物が足りなくなる人が多いので、多めに持参しておきましょう。



③ しっかり睡眠をとって、朝食を必ず食べて登校しよう！

生活習慣は体調管理の基本！寝不足や、朝食ぬきは、頭痛や吐き気などの体調不良につながります。



体育大会の練習で走った後や、外で立っている時間が長い時などに、**脳貧血**（めまい、顔色が悪い、吐き気などの症状）で保健室に来室する人が多いです。

症状が現れそうになったら…

イスに座って、しばらく頭を下げるか、しゃがんで頭を下げて休ませてもらいましょう。



もし脳貧血を起こしてしまったら…

衣服や体をしめつけているものをゆるめて、足の方を高くして寝ると、症状が良くなります。



予防 するためには・・・

急に立ち上がったたりしないようにすることもポイントですが、水分をこまめにとる、朝食をとる、睡眠時間を確保するといった規則正しい生活習慣が何よりも大切です。



練習中や体育大会当日、体調不良を感じた時や、ケガをして痛みが強いなどあれば、ぎりぎりまで我慢せず、早めに近くの先生に言いましょう。

また、朝から体調が悪い人は、無理をしないことも大切です。

ケガ予防のために、準備運動とクールダウン(ストレッチなど)も忘れずに(^ ^)

