ほけんだより　9月号①

令和２年９月１日　美和中学校　保健室

例年よりも短い夏休みを終え、体育祭の練習もだんだん本格的になってきています。そろそろ「夏休み疲れ」も出てくる頃でもあります。休みの間に生活リズムが乱れてしまった人は、学校のある生活リズムに身体がなれるまで、だるかったり頭が重かったりするかもしれません。

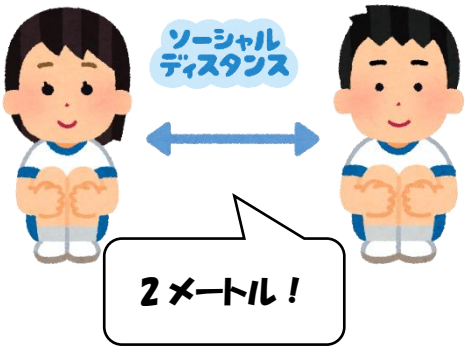
学校のある生活リズムに身体を慣らすためには「早寝・早起き・あさごはん」が基本です！体育祭本番に向けて、みなさんの「本気」を支える健康な身体づくりをしていきましょう。

～熱中症に気をつけよう～

今年は残暑がとても厳しく、暑くなるようです。９月に入ってからも熱中症に要注意です。特に、新型コロナウイルス感染症に係る自粛により、皆さんの身体も暑さに対する抵抗が弱くなっています。コロナも心配ですが、熱中症も命に関わる疾患です。体育祭へ向けて、みんなが安心して健康に練習を頑張るために、気をつけてほしいことをまとめました。

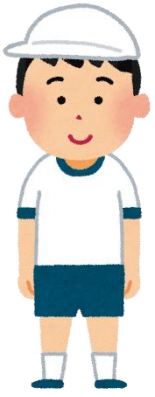
①体調が優れないときは無理をせず自宅で静養しよう。

②練習中は人との間隔を大きく取ろう。



③練習後は必ず手洗いをしよう。

④睡眠をしっかりとろう。

⑤いつもより大きめの水筒を持参し、こまめに水分補給しよう。

⑥外での練習は帽子を必ずかぶろう。