

ほけんたより9月

イラスト:美術部

令和6年9月
岩国市立岩国中学校

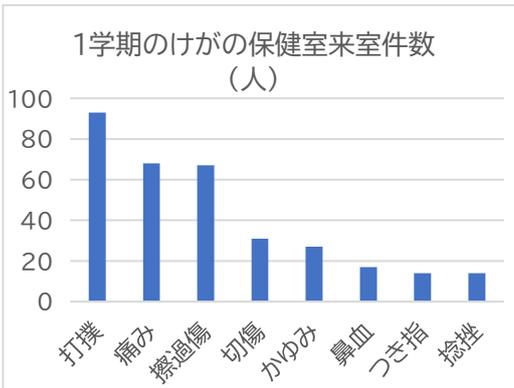
あっという間に夏休みが終わり、2学期がスタートしました。友達に会いたくて、わくわくした気持ちや、宿題が終わらず、そわそわした気持ちなど、いろいろな感情を抱いたのではないかと思います。

9月初めには中間テスト、そして体育祭や文化祭、部活動の試合などたくさんの行事が目白押し2学期。元気に、そして楽しく過ごせるよう、生活リズムを学校モードに切り替えて過ごしていきましょう！

左のグラフは1学期のけがでの保健室来室件数を示しています。

「打撲」や、走った後、急に痛くなった、原因不明の「痛み」、転倒したときに多い「擦過傷」が岩国中では多いことが分かります。

右のイラストはけが予防のアドバイスです。自分でできることをまずは意識して、運動を楽しんでください。



運動前にチェック! ケガを防ごう!

爪は切ってありますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思っただよ動かせません。

準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

熱中症に注意!

9月に入っても、注意したいのが熱中症です。

夏休み明けで暑さに慣れていない人、久しぶりの体育で運動をする人などは要注意。

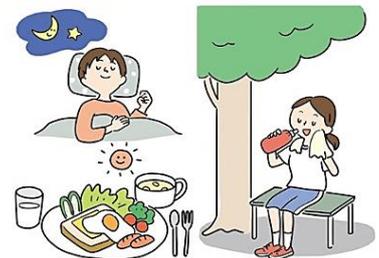
無理をせず、身体のしんどさを感じたら、早めに休んでください。

あとはこまめな水分補給も忘れずに。



ココに気をつけて!

- 睡眠をしっかりとする。
- 朝ごはんを食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- 運動するときは、ときどき休憩する。
- 体調が悪いときは、運動しない。



「熱中症かな?」と思ったら...

- 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 意識がない場合は水道水をかけ、風を送る。

冷たい水やお茶、スポーツドリンク(*)などを飲む。*はきげんやけいれんがない場合

