

9月 保健だより

岩国市立平田中学校 保健室

令和6(2024)年度 9月 №5

今年の夏休みを健康的に過ごすことができましたか。2学期への学校生活リズムの切り替えはできていますか。これから体育祭へ向けての練習が始まりますが、まだまだ猛暑日が続きますので熱中症予防対策も引き続き継続して行っていきます。

体育祭の練習が始まります

保護者の方へ
ご家庭でも引き続き、お子様の生活状態の確認と健康観察をよろしくお願いします。

今年も体育祭練習期間中の練習前後に、生徒の体調の確認等を行いながら、熱中症予防対策を行います。

令和6年度 熱中症予防対策 体育祭期間中の健康観察表 年 組 番 氏名

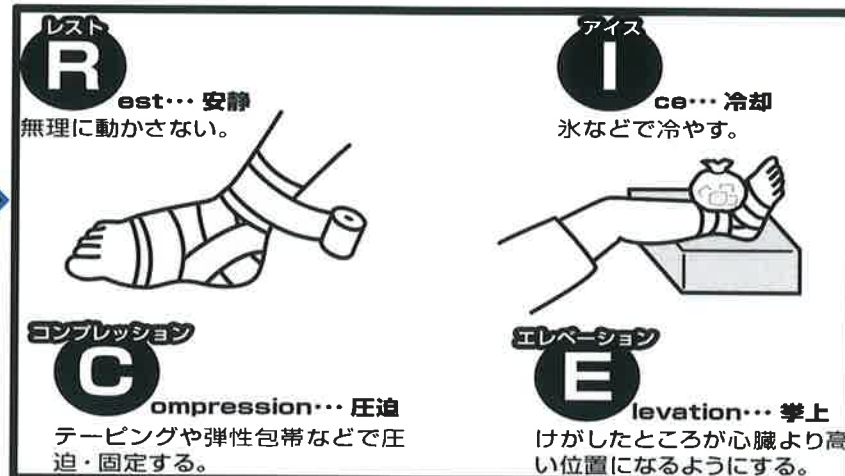
熱中症予防のため、体育祭練習の前後に、【体調の確認】を行います。
1-7の項目について、「はい」 O 「いいえ」 × を記入しましょう。

観 望 項 目	9/17	9/18	9/19	9/20	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28
活動前後《朝・昼・夜・夕・夜》	朝 終	朝 終	朝 終	朝 終	朝 終	朝 終	朝 終	朝 終	朝 終
1. 朝食を食べていない									
2. 頭痛・めまいがある									
3. 腹痛・吐き気がある									
4. 胸の痛み・息苦しさがある									
5. 寝不足・疲れ・だるさがある									
6. 手足にしびれ・けいれんがある									
7. 体調不良等で保健室を利用した									

※ 記入後、担任に提出しましょう。

RICE処置

練習時に100mなどを全力で走る機会が少ない中で、毎年予行や本番で大腿部(太もも)を痛める生徒がいます。各自で準備運動で体をほぐしケガをしないようにしてくださいね。



AEDはどこにある?

もし「AEDを持ってきて」と言われたら…あなたは迷わずに走って行けますか？
AEDは現在、学校や駅、コンビニエンスストアなど、さまざまなところに設置されています。「日本全国 AED マップ」で検索すると、近くの地図に表示されます。

ちなみに本校では
正面玄関内の柱の壁 にあります。

①早寝、早起き、朝ご飯!

疲れをとるために早く寝る。
朝食抜き、睡眠不足は熱中症になりやすい。



②こまめに水分補給!

のどが渇く前に飲むのがポイント! マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくい。塩分を含んだスポーツドリンクなどがおすすめ!



③汗拭きタオルを準備!

汗をかいたままクーラーで冷えると体調を崩しやすい。
ハンカチやタオルを準備。
汗をかきやすい人は、着替えを準備するといいかも。



④手足の爪を短く切ろう!

自分や周りの人へのケガの防止のためにも、手や足の爪を切って整えておく。



⑤準備運動をしっかりと!

準備運動で手首・足首・膝・股関節などの関節や筋肉を動かして体を柔らかくしていくことで、捻挫などのケガを予防。



⑥足に合った靴を履こう!

靴はサイズが合っている はきなれた靴がいい。
・つま先に足の指が動かせるゆとりがある。
・かかとがぶかぶか、つぶれたりしていない。



キ リ ト リ セ ン

まずは、健康第一ということで、生活リズムを整えましょう。下の「タイムスケジュールをつくらう」に決めた時間を記入して切り取り、家族の人の目に付くところ(例えば冷蔵庫等)に掲示しておきましょう。

タイムスケジュールをつくらう

学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう

