

# 9月 保健だより No.2

体育祭の練習が始まります

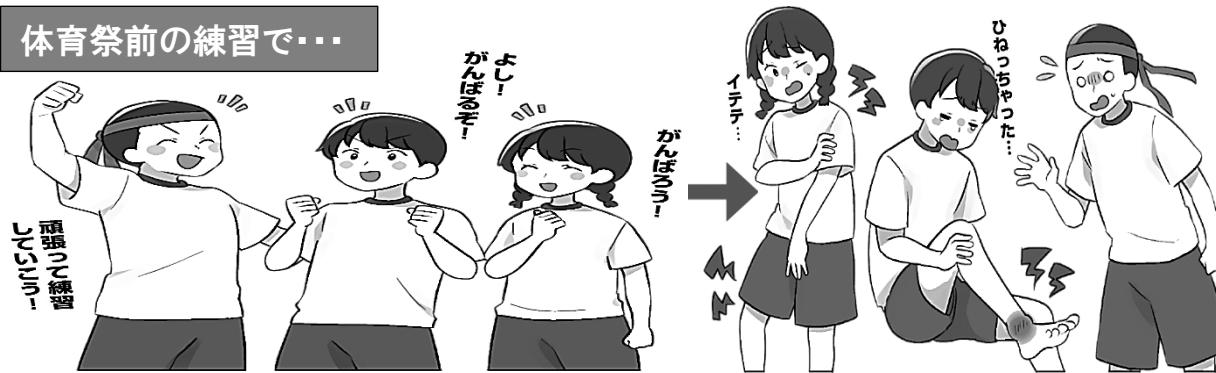
岩国市立平田中学校 保健室

令和7(2025)年度 9月 No.6

これから27日(土)の体育祭へ向けて、まだまだ猛暑の中での練習が始まります。中間テスト明けを含め体が運動や暑さに慣れていない状態の生徒もいると思います。各自が熱中症予防対策を行い、ケガや体調を崩さないように安全かつ元気に活動していきましょう。

体育祭の練習が始まると、毎年元気な声を耳にします。ただ、同時にけがをする人、体調を崩す人が増えて見学する人もいます。場合によっては体育祭当日も参加できない人もいるかもしれません。準備運動を丁寧に行い、本番に向けて体を慣らしながら練習していきましょう。

体育祭前の練習で…



運動前の「準備運動」、運動後の「クーリングダウン」でけがを予防しよう！

運動前のけが予防には



足がつる原因

運動中

筋肉がくり返し収縮することで、神経の興奮が高まって起こる（筋肉疲労）

就寝中

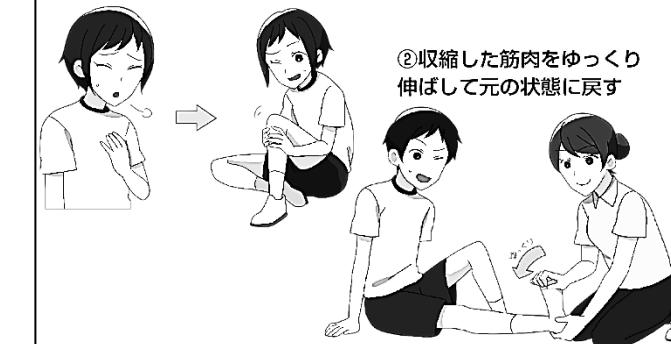
足の温度が下がって、血流が悪くなり、筋肉を収縮させるセンサーの感度が鈍くなる（血流不全）

汗をたくさんかいたとき

体内の水分量と電解物質（塩分）のバランスが崩れる（体液がアルカリ性に傾く）

足がつったときの応急処置

①呼吸を落ち着かせリラックスし、痛いところに手を当てる



②収縮した筋肉をゆっくり伸ばして元の状態に戻す

足がつらないようにする予防策

①体内の電解質のバランスを整える（汗をかいたら電解質を含んだ水分を補給）

②血流をよくして、足を冷やさないようにする（スクワットなどの運動）

## けがの予防と対処法

運動前の「準備運動」、運動後の「クーリングダウン」でけがを予防しよう！

保護者の方へ

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、担任が生徒の体調の確認等を行なうながら、熱中症予防対策を行います。

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ろう」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。

令和7年度 热中症予防対策 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→○」「いいえ→✓」を記入しましょう。								
確認項目	9/16	9/17	9/18	9/19	9/22	9/24	9/25	9/26
活動前後（朝学活時、午後～終学活）	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. 眠不足・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。

タイムスケジュールをつくろう 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

