

保健だより

令和元年 9月 入間野中学校



2学期が始まりました！
夏休みの生活を、学校モードに切り替えて
くださいね！
これから本格的に体育祭の練習が始まります。
部活動を引退した3年生や、普段あまり運動を
していない人は、ケガや体調管理に気を付けて
くださいね。

① ケガの予防

- ・準備運動をしっかりと行ってください
- ・爪をきっておきましょう
- ・履きなれた運動靴を履き、紐はきちんと結びましょう

② 体調管理 (早寝・早起き・朝ごはん)

暑い中での体育祭の練習は、とても疲れます

- ・朝ごはんをしっかりと食べてきましょう
- ・睡眠をしっかりととりましょう

③ 熱中症の予防

まだまだ暑い日が続きます

- ・水筒を用意してきましょう
- 喉が乾く前にこまめに水分の補給をしましょう
- ・帽子を用意しましょう

体育祭でケガをした時は → 救護コーナーへ

◎すり傷は、水道の水できれいに
洗ってから来てくださいね

校舎 体育館

水道 救護コーナー ←ここです

朝礼台

トラック

種目別のけがの予防

種目	気を付けて欲しい事
走る競技全般	アップをしっかりとってください 大腿部(もも)の表と裏の ストレッチ、 アキレス腱のストレッチ等
50m、100m、 リレー	大腿部(もも)の肉離れに気を付けてください
ローハイド	上に乗っている人を落とさないように気を付けて ください
三人四脚リレー ムカデ競争 チャレンジ走	足を結ぶヒモで足首が擦れて、すり傷になって しまいます。長めの靴下をはいて、皮膚の上で はなく靴下の上でヒモを結ぶようにしましょう
大縄跳び	一生懸命回すので、縄を回す人の手にマメがで きてしまいます。テーピング等で予防しておき ましょう

