

ほけんだより 9月

令和元年9月 小川工業高等学校 保健室

2学期がスタートするこの時期は、夏の疲れがあることや一日の気温差が大きくなったことで疲れやすくなります。また、これから体育大会の練習も始まります。規則正しい生活や十分な睡眠を取る等して体調に気を配りましょう。

体育大会の練習が始まります！

運動前にCHECK

- 髪は結んでいますか？
- 汗ふきタオルはありますか？
- 体調に変化はありませんか？
- くつひもはほどけていませんか？
- くつのサイズは合っていますか？
- 水筒は持ってきましたか？
- つめは切っていますか？

水分はどのくらい飲めばいいの？

学校では、少なくとも800mℓ以上の水分を取るようにしましょう。

800mℓは……

大きめの水筒（約1ℓ）	約1本
細めの水筒（約350～600mℓ）	約2本
ペットボトル（約500mℓ）	約2本

運動しなくても1日に必要な水分量は1200mℓです。家での水分摂取量を引くと、学校では800～1000mℓ、運動して汗をかけばそれ以上の水分が必要になります。冷水器の水だけでは自分がどれだけ水分を取ったかわかりにくいので、水筒を持てきましょう。

※喉が渴いていなくても運動前に200mℓ程度の水分補給を行きましょう。



帽子も忘れずに！

熱中症予防だけでなく、頭皮や髪も守ってくれます。

2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことない?

朝。
できることなら
起きたくない



睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればいいのか、ふとん
に入る時間を決めよう。



朝ごはん?
食欲ない...



寝る直前までおやつを食べて
ない? 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。



下痢だ...
便秘だ...



冷たいものを食べすぎてない?
便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。



夜なのに...
**ちっとも
眠くならない**



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。



なんかぐっすり
**眠れてない
気がする**



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない? 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。



体育大会当日、練習中も

ケガをしっかりと予防しよう!

～少しの注意で防げます～

- ① 運動の前に準備運動をしっかりする。
- ② 十分な睡眠で、注意力を高める。
- ③ 周りの人に気を配る。
- ④ なにをするにも焦らず落ち着いて。



昨年度はリレーの練習で肉離れになってしまった人がいま
した。一生懸命がケガに結びつかないように、準備運動をしっ
かりやって、体を少しずつ慣らしていきましょう。

+++++ これだけはできるようにするよ +++++

応急手当 はじめの一步

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗
い落とします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を
つけてまば
たきをし
ます



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷や
します。感覚がなくな
ってき
たら一旦
休み



やけど

水道の水で痛くなく
なるま
で冷や
します



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔な
ガーゼ
などを
傷口にあててぎゅっ
と押さえます



鼻血

小鼻をつ
まんで少
しうつむ
きます



+++++ +++++