

保護者の方と一緒に確認しましょう！

ほけんだより

令和 6 年 5 月 30 日

No.④

落合第二中学校

保健室 発行



運動会に向けた練習が始まっています。

皆さんにはこの機会に、

運動会の練習中にけがをしたり

体調を崩したりしないように、

今一度自分の生活習慣を見直す機会としてほしい

と思います。

今年の運動会も、皆さんにとって

最高の1日になりますように…!!

運動会を最高の一日にするための六か条

一、準備運動で、
けがを予防する

一、睡眠をしっかり取る

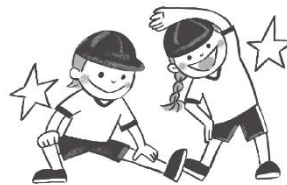
一、朝ご飯は
必ず食べてくる

一、水筒を持ってきて
こまめに水分補給

一、手や足の爪を切る

一、体調が悪い時は
早めに先生に言う

忘れずに ウォームアップ & クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

中身は
麦茶かスポーツドリンク
がおすすめ!!

※スポーツドリンクは、汗で失われた水分とナトリウムなどのイオンを補うことができます

おすすめの
水分補給は

塩分 0.1~0.2% + 糖質 4~8%

熱中症

初期症状はコレ!!

- 吐き気
- めまい
- 体がだるい
- 頭痛
- 立ちくらみ
- 何となく力が入らない
- 手足がしびれる
- など

※ 熱中症の症状は一人ひとり違います。

体調が悪そうな友達がいたら、すぐに先生に知らせましょう!

◎ 運動会当日の救護室は、ふれあいルーム(1階:教育相談室の隣)になります。外から入室できます。

保健委員に一声かけてから来室するよう、ご協力をお願いします。