



令和4年5月2日
練馬区立石神井西中学校
保健室

新学年での生活もようやく慣れてきたころだと思います。そろそろ心や体に少し疲れがでてきているころではないでしょうか？5月末の運動会に向けて練習も始まりました。疲れているとケガをしやすくなります。体調管理をしっかりとしましょう。



今月の保健目標 けがを予防しよう

運動会の練習が始まりました。例年、運動会前後が一番ケガでの来室が多くなります。特に多いケガは擦り傷ですが、運動会当日に支障がでてしまうような大ケガも発生することもあります。

大きなけがをして運動会に出られないということにならないよう、各自でけがの予防に努めましょう。

○スポーツをするときは・・・



髪はまとめる

手足とも爪は短く

サイズの合った靴

運動会の練習4つのポイント

①睡眠時間はたっぷり

疲れが残ると、ケガをしやすくなります。体調不良を招きます。

②手足の爪を短く

伸びたままだと、人にケガをさせたり自分の爪が割れたり・・・。

③水分補給はこまめに

のどが渇いたと感じる前の水分補給をしましょう。体育や部活中もこまめに水分補給をしよう。

④準備運動は念入りに

油断が大きなケガにつながります。先生の指示にしたがって！

体内時計を整える朝食



私たちの体に備わっている体内時計には、目から入る光に影響される脳時計と食事や運動により調節される末梢時計があります。体内時計は24時間周期より15～30分程度長いので、朝の光が脳時計を、朝食や朝の運動が末梢時計を進めて、24時間に合わせています。朝食を食べずに登校すると、末梢時計はまだ朝が来ておらず、1時間目は眠くて体温も低く、2,3時間目になって初めて目覚めることとなります。つまり脳時計と末梢時計がずれて時差ぼけ状態になってしまいます。

ですから朝食をとると体内時計が整い、脳が目ざめ 胃や腸なども活動的になり、体温が上昇して1日を元気に過ごすことができます。ゴールデンウィークで生活リズムが崩れてしまわないよう規則正しい生活を送り、朝食を摂りましょう。

毎日朝食を摂ると…



朝の排便を促す



勉強に集中できる



運動で力を発揮できる

4月から健康診断が始まっています。

4月から始まった健康診断ですが、身体計測、眼科検診、内科検診（3年生）、耳鼻科検診がどの学年も静かに検診を受けることができます。今年の健康診断では、待っている間のソーシャルディスタンスを保つために、昨年度の保健委員会が作成したディスタンスプレートを活用しています。

ディスタンスプレートは、下記の写真のように様々なメッセージやデザインがあり、作成した保健委員の個性溢れるプレートになっています。人の出入りがある保健室の廊下ですが、このプレートのおかげできれいに整列し、静かに待つことができます。



検診時の様子



5月23日から保健室に教育実習生が来ます。実習指導の一環として、保健だよりの作成をします。そのため6月の保健だよりは実習生が作成した保健だよりになります。