

体育祭練習が始まっています！

体育祭練習がはじまっています。声を出して、クラスが一丸となって練習をしている姿や、交流練習等で体育委員が一生懸命考えたであろう言葉を生徒のみなさんに熱をもって伝えている姿を見て、体育祭が全員の心に残る素敵な行事になることを予感させてくれます。その一方で、けがや熱中症による体調不良で保健室へ来る生徒が増えてきています。来室する生徒に話を聞くと、必ず原因があることに気付きました。

- ・水筒を学校へ持ってきていない水筒を活動場所へ持ってきていない
- ・競技に熱中するあまり、こまめな水分補給を忘れてしまう
- ・体調が良くないのに、練習に参加してしまう
- ・寝る時間が遅い
- ・朝ご飯を食べていない



体育祭は当日だけでなく、その前から身体づくりをしておくことが大切です。積み重ねている練習を思い切り発揮できるよう、体調の準備もしっかりしておきましょう！

熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが**暑熱順化**。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ(熱さ)に体を順化させる(慣れさせる)」ことです。

夏までに暑熱順化ができてると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。



暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

! 2 week! challenge!

暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

1 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



2 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



3 ゆったり湯船につかりよう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38~40℃のぬるめのお湯に15~20分ほどつかると、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。

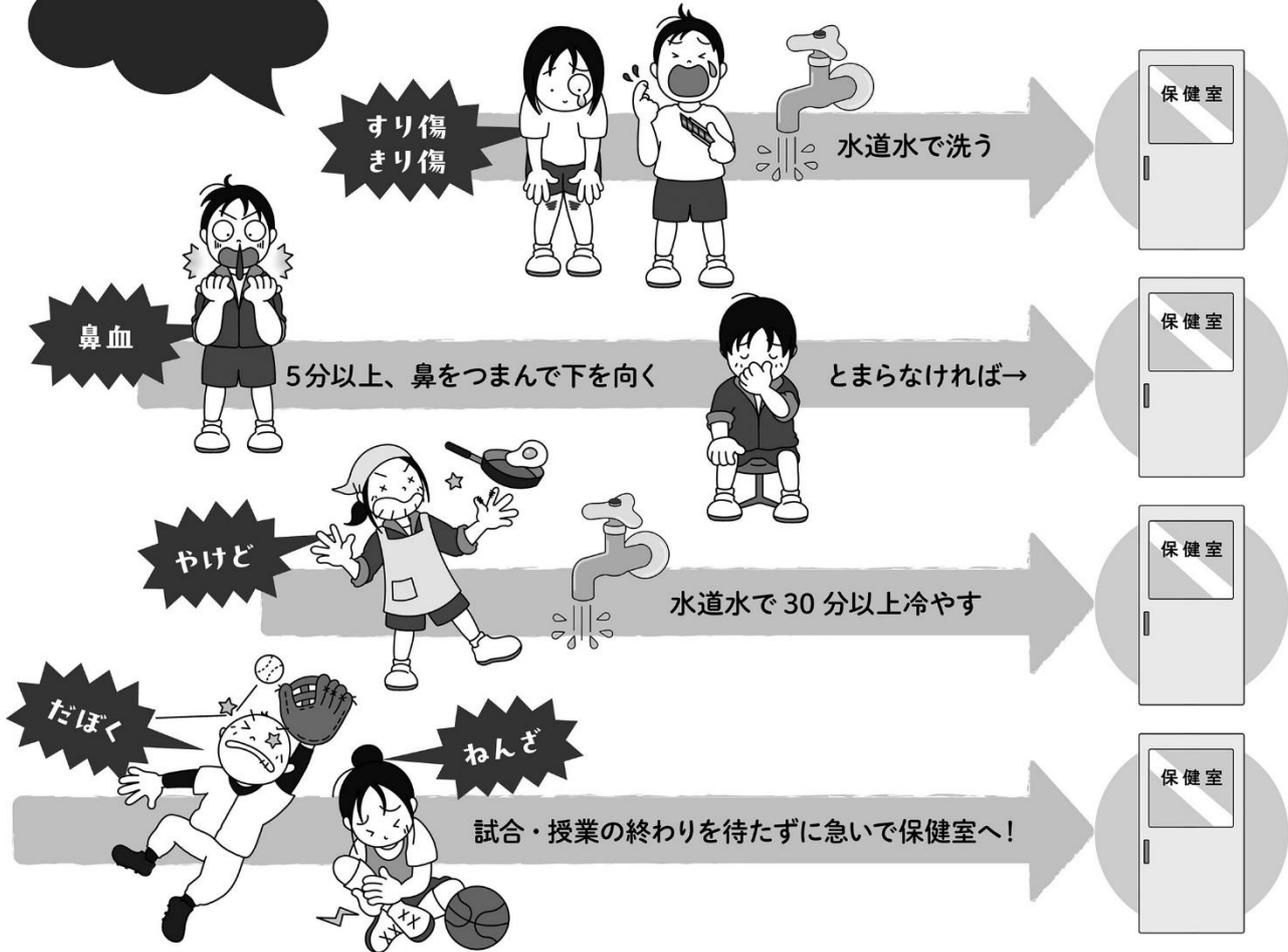


! 5月も熱中症の危険アリ! 暑熱順化ではこまめな水分補給を !

応急手当

保健室へ行く前に

できることはないかな？



体育祭シーズンに入ると、けがや体調不良で保健室に来る生徒が増えます。休み時間に入った瞬間、一気に5、6人以上来室する時も…。1人でけがの対応に追われている時、すり傷をした生徒がしっかりと傷口を洗った状態で見せてくれるだけで、心の中で「ありがとう…」と呟いてしまうくらいとても助かります。**自分でできる対応をしてから保健室へ来てくれると、応急処置の時間を大幅に短くでき、多くの人を素早くみることが出来ます。**

また、校庭から保健室へ来るときは、できるだけ砂をはたいてから来てくれると保健室が汚れずすみずみ。ご協力よろしくお願いします！

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

既に、視力、聴力、内科健診（脊柱側弯）について、受診が必要なご家庭に配布しています。ご確認ください。