

谷原中学校
保健室No.10
26、5、16

運動会の練習が始まりました。校庭から聞こえるかけ声が素敵です。



疲れを回復させるために・・・

早寝早起き、朝食を

いつも以上に心がけよう

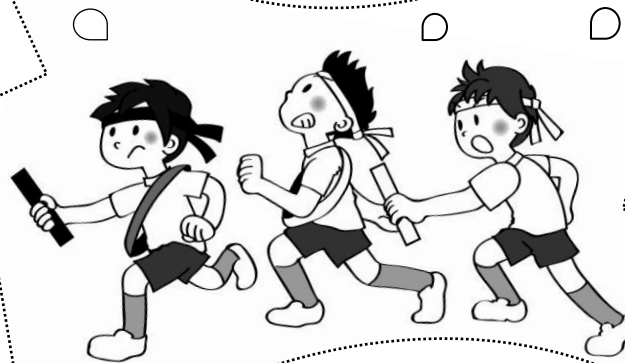
運動会の練習が本格的に始まり、朝練習で早起きする日もあります。「疲れた・・・」という声を保健室でもよく聞きます。毎年、練習最初の頃は心も体も疲れてしまっても、日に日に慣れて体力もつき、運動会当日を無事に迎えることができているので、少し疲れても頑張ることが大切だと思います。

運動を通して体力をつけ、疲れても早く回復するためには、睡眠をたっぷりとることです。思いっきり走るためには朝食をしっかりとってくる！動きが良いとけがも予防できますよ！

熱中症を予防するために・・・


水分補給をしよう

水筒を持ってきていますか？練習の休み時間に水分補給していますか？気温もだいぶ高くなってきて汗びっしょりの姿をよく見かけます。のどがかわく前に水分補給をすると熱中症や脱水症状の予防ができます。この時期の水筒の中身スポーツドリンクか、カフェインの少ないお茶（麦茶かほうじ茶）ひとつまみの塩の入った水など、熱中症を予防できるような飲み物が良いですね。



転んだり、ぶつかったりするのは
頑張っている証拠です。

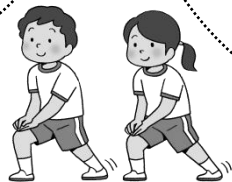
大きなけがにならないための予防をしよう

「長い靴下はダサい」「ジャージのズボンはかっこ悪い」「爪を切るのは面倒」と保健室で発言し、に叱られたことのある人はたくさんいると思います。先日も、3年生が足首を真っ赤に腫らして来室しました。大ムカデの足首に巻くひもがすれて水ぶくれが破れ、とても痛そうでした。その生徒も短いスニーカーソックスでした。運動会の練習がこれからもっと本格的になります。大ムカデの練習をする時は、ジャージをはく、爪は短く切ってくる、まほろばレースや大ムカデの時は長い靴下をはくなど、見た目がカッコ良い、悪いではなくけがを予防できるかっこ良さを目指してもらいたいと思います。

思いやりの気持ちをもとう！

「〇〇のせいで」??

転んで、ぶつかってけがをして保健室に来て開口一番「〇〇君（さん）が急に止まったから」「あいつがやる気がないから」とけがの原因を誰かのせいにする発言が多く聞かれます。良く聞いてみると、わざとや、意地悪ではなく、練習中に起きたことです。とても残念な気持ちになります。運動が得意な人苦手な人が一緒に同じ競技をしています。うまく出来ないことがあって当然です。その中でどうやって団結し勝利をつかんだら良いか？よく考えてみましょう。ほんの少しの温かい言葉が、大きな思いやりになって気持ちが一つになるのではと思っています。



準備体操やストレッチをしっかりと！

よーいどん！と走りだしたとたんに急に腰の所に激痛がはした・・・このような症状の時、剥離（はくり）骨折をしていることがあります。骨にくっついた筋肉が骨を引っ張って欠けてしまうけがです。急に太ももの一部がすごく痛い症状は肉離れの可能性があります。ストレッチや準備体操で筋肉や関節をほぐしておく、このようなけがの予防になりますよ！

替えの湿布・ばんそうこうを持ってこよう

学校でけがをした時は保健室で手当出来ますが、後日、「湿布が汚れた」とか「ばんそうこうが取れた」などで「取り替えてください」と来室する人がたくさんいます。症状がひどくなった等は例外で、汚くなったから取り替えることは保健室ではしません。自分で替えの物を持ってきておくと良いですね。

