

ほけんだより

谷原中学校
保健室No.11
24、5、30



もうすぐ運動会！

運動会練習も本格的になってきて、校庭から大きなかけ声が聞こえてきます。保健室にも擦り傷などでたくさんの方が来室していますが、なんだか表情はイキイキしていますね！当日万全の体調で参加できるようが、病気の予防をしていきましょう！

疲れを回復するために①「夜寝ることを意識しよう」

先週、運動会の朝練習が始まった月曜日、1年生が3名脳貧血で倒れました。朝練習でいつもより早く起きて、朝ごはんもしっかり食べられなかった・・・疲れた・・・とのことでした。毎年1年生はこの時期疲れを感じますが、1週間もたてば朝練習なんてへっちゃらになってしまうのです。今年も、今週の月曜日は、疲れているはずが、怪我の来室ばかりで、体調面での来室はほとんどありませんでした。体ってすごいなと思います。通常より体を動かし、体はきっとお疲れでしょう。回復するためには、夜、しっかり寝ることです。寝ようとしても、眠れない人もたくさんいます。お昼寝夕方寝していませんか？寝る前に携帯やパソコン、テレビの画面で思いっきり光をあびていませんか？そうするとタイミングの良い時間に眠れなくなります。お風呂の時間を調整したり、布団に入ったあとに深呼吸を続けてみると眠りやすいですよ。



けがの予防①「爪を短く切ろう」

保健室にけがや病気で来室した時に、「爪が長い！切ってから練習に行きなさい」と怒られた人はたくさんいます。運動会の競技は、人と接触する場面が多いです。いくらけがしないように注意していても、

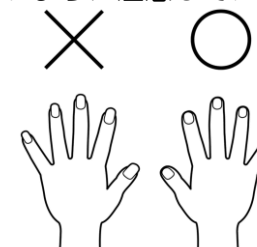
長い爪が目に入ったり・・・

相手をひっかいてけがをさせたり・・・

長い爪が何かしらに引っ掛かって爪がはがれたり・・・

頻繁に起こります。大きなけがになる前に、

もう一度自分の手足の爪をチェックしてみましょう！



けがの予防②「くるぶしがかくれる靴下をはこう」

今年度の2、3年生の学年種目は、「A列車でいこう」の3人4脚と毎年恒例の大むかです。どちらも足首に手拭いを巻きます。その手拭いが、足首にすれて、擦り傷や、水ぶくれが割れて痛々しい足首で来室する人が多いです。また、靴がくるぶしにあたって怪我をしたり、転んだ時に、すねを怪我をすることも多いです。擦り傷の中で、一番回復しにくいのは「すね」です。自分の足を靴下で守ってあげましょう。



疲れを回復するために②「食事をしっかりとろう」



いつもの授業でも、4時間目は、頭痛、腹痛、気持ち悪い、だるいなどの内科的な来室が多いです。その原因として空腹が原因で血糖値が下がってしまうこともあげられます。毎日、運動会の練習で体を動かします。いつも以上に1日の3回の食事をしっかりと食べることを意識しましょう。特に朝ごはんは大切です。何も飲まず食わずで登校する人もいます。夏に向けて、熱中症を予防するためにも、朝水分の多いものを食べてきましょう。