

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人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けが、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るようです。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。



た日、あるクの意気込み あたいのなら、 大むかでは、要に来た生徒に、 をした。多くの人 が「失敗した人を責めない」というに に注意するのでは、遅かいれば、ドンマイ!の気持ちが可なない。 をした。が「失敗した人を責めない」といいないが、大むかでは、運動が苦手な人もいった人を責めない」という話をないがありというになるないがだよ」となるないがだよ」という話をないがだよ」という話をないがだよ」という話をないがだよ」という話をないがだよ」という話をないがだよ」という話をないがだました。 が「なくて、できない」という話をないがだった。 が勝てるのでは、運動が苦手なんが、苦手なが一段した。 なくて、できない」という話をないがだよ」という話をないがだよ」という話をないがあると、「先生!それないがだよ」と怒のは当たいがでは、運動できないがあるのは当ができないがあるのは当りでは、運動できないがあるがあるのは当りでは、運動できたいのなら、