

ほけんだより 運動会

西岐波中保健室

運動会練習が始まりました。運動会練習期間中は、普段よりも疲れが溜まりやすい時期で、けが、体調不良で保健室に来室する人が多くなります。

健康、安全に運動会を迎えることができるように体調を整えましょう。

運動会に向けて



①十分な睡眠をとりましょう

疲れが残っていると、体調不良やけがをしやすくなります。夜早めに寝て疲れを残さないようにしましょう。ぐっすり寝るためには、寝る直前までにスマホやゲームをすることはやめましょう。



②朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは1日のエネルギーの源になります。



③熱中症を予防しよう

熱中症予防のため、こまめに水分補給をしましょう。外での活動時は帽子をかぶりましょう。

④つめを短く切りましょう

つめが長いとけがの原因になります。また、他の人にけがをさせてしまうこともあります。



⑤準備運動をしましょう

準備運動をして、体をならすことでけがの予防につながります。



⑥登校前の検温、健康観察を忘れずに

けが、体調不良時は無理をして練習に参加することがないようにしましょう。また、体調不良時は登校を控えましょう。

もうすぐ運動会 **アカ** をしたら どうする!?

練習・予行・本番で...

すり傷 すぐに水道水でよく洗い流す  洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。	ねんざ だぼく つきゆび すぐに冷やす まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。 とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!! はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。  軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。
爪が割れた! はがれた!! すぐに水洗い・消毒 はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。	鼻血 鼻をつまんで下を向く! 上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。 
すぐに石けんと 蜂に刺された 水で洗います! 洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。 	

帽子をかぶろう!

運動会練習が始まり、帽子をかぶることが多くなりました。帽子は、体に日光が直接当たることを避け、日焼けや熱中症の予防の効果があります。ウエザーニュースの調査では、外気温 30℃で 5 分間過ごした時、帽子を着用していると、していない時に比べて、頭の温度が 9℃違うという結果があります。熱中症予防のためにも外での活動時は帽子をかぶりましょう。

外気温 30℃で 5 分間過ごした時

帽子着用なし



頭の温度 41.4℃

帽子着用



32.4℃

熱中症予防しよう

