

# ほけんだより

伊丹市立南中学校  
保健室  
2023年9月1日

9月保健努力目標  
☆安全に気をつけて、  
けがのない生活にしよう

2学期が始まりました。心も体も、学校生活モードへ切り替えはできていますか？  
9月5日（火）から体育大会の練習が始まります。夏の疲れと重なって、体調を崩しやすい時期でもあります。  
早寝・早起き・朝ご飯をいつも以上に心がけて、生活リズムを整え、体調を万全にして過ごしましょう！！  
みなさんが、ケガなく、学習、行事、部活動において、それぞれ元気に活躍してくれることを願っています。

## 体育大会の練習が始まります。

今年の夏は、全国的に平均より気温が高く、厳しい暑さでした。この先も、この暑さは続く見込みだそうです。夏休み中の過ごし方によっては、暑さや運動等に体が慣れていない場合があります、9月は、熱中症の発生リスクが高い時期です。

しっかりコンディションを整えて、体育大会の練習に臨んでください。

## ケガ・熱中症を防いで 楽しく！元気に！全力で！

### CHECK!

- 練習前
- 睡眠をしっかり取る
  - 朝ご飯を食べる
  - 爪を切っておく(手足)
  - 体調に変化はないか(体温等)
  - 靴のサイズはあっているか
  - 靴のひもをしっかりと結んでいる
  - 水筒を持って行く(水分を多めに)
  - スポーツドリンク OK!
  - 汗拭きタオルはありますか
  - 準備運動(ウォーミングアップ)をする

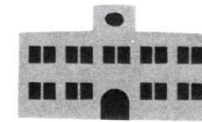
- 練習中
- 帽子を着用する
  - 水分をこまめにとる
  - 体調が悪くなったら、無理をしない
  - ふざけない

- 練習後
- 整理運動(クールダウン)をする
  - 手洗い・うがいをする
  - 汗を拭いて清潔にする

スポーツドリンクはペットボトルのまま持ってきてください。  
名前を必ず書くこと。空容器は各自で持って帰ってください。



生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



### 熱中症 になりやすいのは こんな人

- 寝不足・朝ごはん抜き**  
ゲームで夢中で夜更かししたら... 寝坊だ! 朝ごはん? 食べる暇ないよ
- 水分補給をしない**  
水筒忘れてきちゃった あっ
- 休憩をとらない**  
まだまだ、もう一本! あれ? ...

熱中症にならないために、何をすればいいかわかりましたか?

### 覚えておこう! RICE

「RICE」はおつきやうてあて 応急手当の 基本の 頭文字です。

- R**est (安静) あんせい  
安静にして動かさない
- I**cing (冷やす) ひややす  
痛いところを冷やす
- C**ompression (圧迫) あっぱく  
押さえて圧迫する
- E**levation (挙上) きよじよう  
心臓より高くあげる