

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。

