

ほけんだより

ちょっと早めの…

9月号



2023年8月28日 No.8
天王寺川中学校 保健室

今日から2学期が始まりました。部活動や受験勉強、旅行など充実した夏休みは過ごせましたか？2学期は体育大会や学習発表会など、さまざまな行事がありますね。特に体育大会は、暑い中での練習、本番が予想されます。日々の体調管理をしっかりと、思い出に残る行事にしてください。



防災の日とは…

1923年9月1日に関東大震災が発生しました。防災の日は、こうした地震や台風、津波などの災害に対して国民が認識を深めて、心構えを備えるために、1960年に制定されました。

中身を確認！

非常用持ち出し袋



中身の例)

- 懐中電灯・携帯ラジオ・雨具・防寒具
- 電池・現金・マッチまたはライター
- ビニール袋・簡易トイレ・飲料水
- 食料品(乾パンなど)・救急セット
- 生理用品(女性)

災害用伝言ダイヤル「117」

電話が繋がりにくくなったときに提供されている声の伝言板。毎月1日、15日や防災週間(8月30日～9月5日)などに体験利用できるのので試してください。

今月の保健目標 ケガの防止について考えよう



慌^{あわ}てているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断^{つめ}しているとき



「爪が長いと危ないかもしれない…」など自分で考えて、ケガを防止しよう。

疲れ^{つか}れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちます。睡眠はしっかりとろう。



忘れずに!!

ウォーミングアップとクールダウン

ウォーミングアップ



硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。

クールダウン



運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。