

保健だより

令和4年10月6日 NO.7

岩沼市立岩沼西中学校

体育祭に向けて 体調管理を

秋は爽やかな季節ですが、季節の変わり目で風邪をひきやすい時期です。日によって気温差が大きくなることがありますので、服装の調節をし、運動後の汗の始末などに気をつけて過ごしてください。

今月の21日は「西中体育祭」です。クラスで団結して体育祭を盛り上げていきましょう。

体育祭で最高のパフォーマンスをするために、こんなことに気をつけて！

毎年、体育祭の練習が始まると「足首がグキツとなった」「筋肉痛～！」と保健室に来る人が増えます。最近、運動不足だな…と感じる人は、準備運動とストレッチをしっかりと行い、けがのリスクを減らしましょう。

また、爪の長い人が目立ちます。活動中に爪が欠けたり、友達を傷つけてしまったりする原因になりますので、週1回は爪を切る習慣をつけてください。

10月の保健指導目標

- ・目の健康について理解し、予防に必要なことを実践しよう
- ・充実した学校生活のために、心身の健康の維持や増進に努めよう



「今、あなたのハンカチはどこにありますか？」

毎日、朝の会で保健委員会がハンカチチェックをしています。どのクラスも忘れずに持参している人が、ほとんどですが、手洗い後の様子を見ると、手をパツパツと振っている人が見られます。

肝心のハンカチの在処は、「カバンの中」「制服のポケットにいれたまま」で、実際に使いたい時に手元にないない人が多いです。ジャージに着替えた時には、ハンカチも入れ替えましょう。細かいことですが、習慣づけることが大切です。

準備運動 どうして するの？



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなど感じたり、体のどこかが痛いなどと思ったら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をやる

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動がんばる前にはしっかり行いましょう

「今、あなたのハンカチはどこにありますか？」

毎日、朝の会で保健委員会がハンカチチェックをしています。どのクラスも忘れずに持参している人が、ほとんどですが、手洗い後の様子を見ると、手をパツパツと振っている人が見られます。

肝心のハンカチの在処は、「カバンの中」「制服のポケットにいれたまま」で、実際に使いたい時に手元にないない人が多いです。ジャージに着替えた時には、ハンカチも入れ替えましょう。細かいことですが、習慣づけることが大切です。

10/15は 世界手洗いの日 手洗うタイミングは？

- ・食事の前
- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・くしゃみをしたとき



持っているかな？



清潔なハンカチ

