

2学期がスタートして2週間。 学校モードに切り換えられていますか？

2学期が始まって2週間が経ちました。夏休みモードが抜け、身体も心も学校のリズムに慣れてきた頃でしょうか？この時期、「身体が重い」「朝起きられない」など体の不調が続いている人は要注意です。

先週から北高祭の練習が本格的にスタートしています。台風による休校などもあり、練習期間が限られている中で濃い練習を頑張っていることと思います。そのような中、体調不良のまま参加すると、熱中症や思わぬ怪我など更なる事故につながる可能性があります。まずは自分の体調・生活のリズムをしっかり整えましょう。



もうすぐ 北高祭！！

いよいよ体育祭が近づいてきました。

今年は60周年記念大会！夕方スタートの体育祭ですね。いったい、どんな体育祭となるのでしょうか。楽しみです！

さあ、ケガや体調管理に気を付けて、最高の体育祭を北高全体で作り上げていきましょう！！保健室からも応援していますよ！！



忘れないで！！熱中症対策・感染症対策

現在、新型コロナウイルス感染症も校内での発生は落ち着いていますが、ゼロになったわけではありません。楽しい時には、気持ちも大きくなり、ついつい、いつも以上に無理していることに気づかないものです。どんなに楽しくて、テンションが上がっても、心の隅に冷静さも持って行動していきましょうね。

① こまめな水分補給を！！ 水分は各自で必ず準備する！！

まだまだ暑い中での練習です。熱中症には十分気をつけましょうね。水分補給はのどが渴いたと思う前に！！

「冷水機があるから…」「友達にもらえばいい…」と他人任せにするのではなく、感染症対策の観点からも必ずマイボトルを準備すること！！ 飲食前には手洗い・うがい・消毒を！！

② 規則正しい生活で免疫力アップ！忙しい時こそ時間と心にゆとりを持とう！

体育祭の準備を家でもして、睡眠不足になっていませんか？やはり体調管理の基本は規則正しい生活です。「一生懸命準備したのに、本番出られなかった…」なんてことがないように、睡眠時間の確保と三食のご飯はしっかり摂るよう心掛けましょう！！

③ 毎朝の体調チェックとこまめな手洗い・うがい・消毒を！

毎朝の体調チェックと手洗い・うがい・消毒を引き続きお願いします。体調が悪いのに無理をして出場したりしないように。自分が辛いだけでなく周囲にも迷惑をかけます。体調不良の場合は、すぐに申し出てください。

生徒保健委員会より

プ子健康情報コーナー

今回は、3-3と3-4の保健委員の皆さんが、体育祭に向けて気を付けてほしいことをまとめてくれています。

楽しい思い出も元気な心と体があってこそ!!

みんなで声を掛け合って、素敵な本番を迎えましょう。

体育などで運動を始める前、必ず行う準備運動。その理由とは? 3年4組男子保健委員

準備運動のメリット



■体温が上がる
血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせる。

■神経系の伝達が早くなる
神経が興奮状態になり、脳への命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■可動域が広がる
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がり、ケガ予防になります。

×1つ1つはいい準備運動を必ず行い、ケガを防止しつつ、自分のベストを出せるようにしよう!!



筋肉痛を防ぐコツ

体育祭の季節がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛の人もいるかもしれませんが、筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起り、痛みが出ます。これが筋肉痛です。



軽い運動習慣

3年3組男子保健委員

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

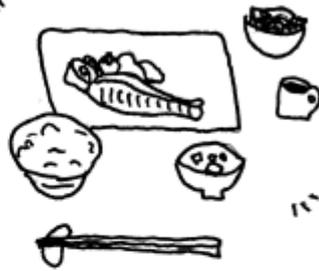
ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを食べる
体が腹がエネルギー不足だと、思うように動けません。



無理をしない
体調の変化や痛みを感じたら休ませよう。

10分ウォーミングアップ
体を温め、動かす準備をしよう。



運動後のケアも忘れずに
ストレッチや十分な睡眠で体を休ませよう。

応急手当3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

すり傷
洗う
傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

冷やす
ばんご・打撲・突き指
ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

押さえる
切り傷
清潔なハンカチなどで傷口を押さえる

3年4組女子保健委員