

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

9月になっても、厳しい残暑には、まだまだ油断大敵です。夏の疲れが出やすいうえに、天気によって気温の変化が激しいので、熱中症対策を引き続きしていきましょう。また、9月27日からは体育祭練習が始まるので、体調を整えましょう。練習中に気分が悪くなってしまったら、がまんせず、すぐに近くの先生に知らせてください。

夏の冷え性さん…そんなあなたに…!

暑いとつい、冷房の設定温度を低くしがちですが、しばらく経つと寒くなってお腹が痛くなったなんていう経験がある人も多いのではないのでしょうか。ぐったりの原因にもなる冷房問題。冷え過ぎると、免疫が低下し、疲れやすくなったり、風邪を引いたりします。思い当たる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

- ① 体温調節を上手くできるように、ジャージを持ってくる。
- ② ぬるめの湯せんにゆっくり浸かる。
- ③ しょうがやんにく等、体が温まる食材を食べる。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

体育や運動部は特に、水筒の水が足りないということがないように大きめの水筒を持ってくる、水筒を2本持ってくるなどの工夫をしましょう。

今月から体育祭練習開始！全力で楽しむために…

運動前にチェック!

ケガを防ごう!

爪は切ってありますか?
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか?
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



靴のサイズは合っていますか?
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。



準備運動はしましたか?
急に体を動かすとケガをしやすいです。



前日はよく寝ましたか?
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすいです。

その他、
水分・塩分補給
汗拭きタオルの用意
も忘れずにしてくださいね。

準備運動をなぜするの?

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

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ます。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳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って、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



第2回発育測定 日程

昼休みに、身長と体重を測ります。行事の関係で3年生の順番が入れ替わっています。

4日(水)	1-1	9日(月)	1-2	10日(火)	1-3
11日(水)	2-1	12日(木)	2-2	13日(金)	3-2
17日(火)	3-1				