

ほけんだより 8月

R3. 8. 25 宇和島南中等教育学校 保健室

体育祭が近づいてきました。準備・練習してきた成果を十分に発揮できるよう、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、体調を万全にして、本番に備えましょう！

体育祭に向けて健康管理のポイントを確認しよう！

～感染症対策を徹底し、皆で声をかけ合い、助け合って、けがや熱中症を防ごう～

熱中症予防について

○こまめに水分補給をする。(運動前、のどが渇く前に飲む！塩分補給も忘れずに)

15～30分ごとに1回200～250ml(コップ1杯程度)を目安に飲んでおこう。

○体力や集中力の維持のために、しっかり睡眠と栄養をとり、疲労を蓄積しない。

○必ず朝食を食べて登校する。食欲がなくても水分・塩分はしっかり補給！

梅干や塩鮭、みそ汁など、塩分がとれるものを食べるのもおすすめ。

○体調が悪い時は無理をせず、早めに周りの人に知らせる。特に、めまい・手足のしびれ・頭痛・吐き気・だるさ(けん怠感)等がある場合は、熱中症の疑いがあるので、すぐに教員に連絡を！
周囲に辛そうな人、頑張りすぎている人がいたら『大丈夫？』と声をかけてください。



飲料水の準備について

○大きめの水筒やペットボトル等、各自で十分な量の飲み物を必ず準備してください。麦茶や水だけでなく、塩分と糖分が含まれたスポーツドリンク等を組み合わせて準備するのがおすすめです。

ケガの予防について

○突然強い運動をすると、思わぬケガを招きます。競技前は十分にストレッチを行い、体をほぐしましょう。特に6年生、部活引退後は現役当時のようにはいきません。肉離れやふくらはぎのけいれんなど要注意です！お互いに『ストレッチした？』と声をかけ合いましょう。

○活動後は、各自で整理運動をしっかり行い、ゆっくり湯船につかり筋肉をほぐして、翌日に疲労を残さないようにしましょう。

○傷口が砂などで汚れている場合は、傷口を水道水できれいに洗ってから保健室に来てください。



新型コロナウイルス感染症対策

うつらないよう自己防衛・うつさないよう周りに配慮

・毎朝、検温等で健康状態を確認し、発熱や咳などの風邪症状があれば、登校を控え、医療機関に事前に相談のうえ、受診してください。

・屋外で人と十分な距離が確保できる場合や運動時はマスクを外しても構いませんが、人と会話する時には、必ずマスクを着用してください。デルタ株は感染力が強いため、不織布のマスクをすき間なく着けることがポイントです。

・登校後や外から教室に入る前、活動の前後、昼食前、トイレの後、競技後など、こまめに石けんで手洗いする。アルコール消毒も有効です。顔(目、鼻、口)を触らないように注意しましょう。

・屋内での活動時は、こまめに換気を行い、昼食時は「黙食」を心がけてください。

※新型コロナワクチン接種を受ける場合は「公欠扱い」となりますので、事前に担任に連絡してください。接種後に副反応が出た場合(発熱等の風邪の症状)は、「出席停止扱い」となりますので学校に連絡の上、無理をせず自宅で休養ください。