



平成30年6月5日 大阪市立淀川中学校保健室

梅雨の季節が近づき、じめじめとした暑い日が増えてきました。天気が変わりやすいこの時期は、体調をくずしやすいので注意が必要です。行事続きで忙しいと疲れから体調をくずしたり、ケガをしやすくなったりします。

体調管理には、睡眠と食事が大切。ポイントは、『早寝・早起き・朝ごはん』です。

最近の保健室では・・・

体調不良やけがで、保健室に来る人が増えてきました。保健室で手当てをしたり、少し休んだりして授業に戻れる人もいますが、中にはこんな人も・・・

④「頭が痛いです。でも、学校を休んだら怒られるから無理してきました・・・」

⑤「3日前から調子が悪いので、助けてください・・・」

⑥「昨日の夜、塾の宿題が終わらなくて寝るのが遅かったのでしんどいです。」

保健室で休んでも回復しなさそうな場合は早退をしたり、保健室で休むほどではなさそうな場合は教室に戻って無理のない範囲で過ごしてもらったりしています。頑張りたい気持ちはわかりますが、体調が悪い時は、無理をしても長引くことが多いので、思い切ってしっかり体を休めることも大切です。

6/8 体育大会

体育大会に向けて、体育の授業や学年での取り組みなどでの練習が続いています。途中でケガをしたり、体調が悪くなったりして、競技に参加できなくなる・・・なんてことのないように、健康管理をきちんとして、充実した体育大会にしましょう。

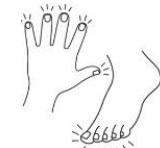


ポイントは…

- ①自分の力を十分に發揮するため、しっかり準備しておくこと！！
- ②がんばりすぎないことも大切！！

①体育大会に向けての準備

- ・しっかり睡眠
- ・しっかり栄養・・・朝ごはんを食べよう！
- ・手や足の爪は切っておく・・・爪が割れたりしてケガをしたり、友達をケガさせてしまったりすることがあります。



②当日の注意点

- ・水筒を絶対に持ってくる。中身はたっぷり入れてくること。
- ・汗をかいたらタオルで拭く
- ・足に合った靴をはき、ヒモもきちんとむすぶ
- ・具合の悪い時には無理をしない



おねがい

- ・ケガをしたら、まずは傷口をきれいに洗いましょう。
- それから、保健室（救護席）に来るよう！！

