



みんなで力を合わせて

ケガなく、思い出に残る本番になりますように！

大阪市立柴島中学校 保健室  
令和6年9月17日 NO.6



## 柴中フェスタ スポーツの部 予行が終わりました。残すは本番のみ！



とても暑い中でしたが、無事に予行が終了しました。あとは本番を待つのみ、ですね。フェスタスポーツの部当日も、気温・湿度ともに高いことが予想されます。それぞれがしっかりと熱中症対策をして、最後まで元気に楽しめるようにしましょうね！もちろん、水筒 を持ってくるのを忘れずに！（大きめの水筒に、たっぷりとお茶を入れてきてくださいね。）また、普段の手洗い用のタオルとは別に、汗拭き用のタオルも準備しましょう。

### 朝ごはんはしっかり食べていますか？



朝ごはんは、1日の運動パフォーマンスを向上させる、大事な準備運動のひとつになります。フェスタスポーツの部の準備運動は、登校前から始まっているのです。必ず朝ごはんを食べてくるようにしましょう。当日はお米やうどん、バナナなどエネルギーになりやすいものを中心にとるとよいでしょう。また、食べてからエネルギーになるまでに2時間ぐらいかかります。いつもよりも、少し早めに、しっかり噛んで朝ごはんを食べるようにしましょう。

### 睡眠時間、しっかりと取れていますか？

残暑厳しい中での通学、フェスタの練習や部活動等、日々の学校生活でも体力は消耗してしまいます。日々の疲れをとるためにも、フェスタスポーツの部で存分に力を発揮するためにも、睡眠時間をしっかりと確保してほしいと思います。

今回のほけんだよりで、睡眠について触れようと思っているのですが、厚生労働省が公表している中学・高校生の睡眠推奨時間は8時間～10時間です。みなさんとの睡眠時間と比較してみてくださいでしょうか？足りていないと感じた人は、今日から睡眠時間の確保に努めましょう。



### 爪は短く切れていますか？

毎年、フェスタスポーツの部の日に“爪が割れた”“バドンパスの時に、相手の手が当たって怪我をした”・・・と、爪関係での怪我の処置をしています。相手を怪我させないためにも、自分が怪我をしないためにも、必ず、短く切ってくるようにしましょう。特に、忘れがちなのは足の爪です！走っているときにひっかかってしまい、根本から折れてしまった…なんてことのないように、足の爪もしっかりとチェックしましょう！



### 靴の形状やサイズは合っていますか？

スポーツに適した靴、走りやすい靴を履いていますか？底の厚い靴やハイカットの靴は、オシャレですが、走るのには適していません。靴擦れ等の原因にもなりますので、走りやすい靴を履いてくるようにしましょう。また、サイズが合っているかも確認してください。大きすぎる靴や小さい靴も、足を痛める原因になってしまいますので、自分の足に合った靴を履くようにしましょう。