

健康・安全に注意して**運動会を成功させよう**

—早起き、朝食、歯みがきで、めざせ いきいき中学生！—



R5. 5. 15 (月)  
荒川区立第三中学校  
ほけんだより No.2

いよいよ本格的に運動会練習が始まりました。一人一人が自分の体調管理をしっかりとこなって、ベストパフォーマンスを！

## ～ 適切な体調管理（コンディショニング） ～



- 1 規則正しい生活を送り、十分な睡眠、朝食<sup>せうしょく</sup>摂取、入浴習慣を確立する。  
※朝練がある日もない日も、毎日決まった時刻に起きよう！  
※バランスの良い和食中心の朝ごはんをしっかりと、ガッツリ食べてこよう！
- 2 毎朝、入念に健康チェックを行う。  
(1) 朝、体調がいつもと違うな？と思ったら検温！（熱があったら無理をしない）  
(2) 運動会練習に不参加の場合は、その旨を「生徒手帳」等に記入して、朝の学活時に学級担任へ提出する。
- 3 けが防止のためにも準備運動・整理体操を十分に行う（就寝前のストレッチも重要）
- 4 清潔なタオルを用意し、特に運動後の石けんでの手洗い・水だけでの洗顔を励行する。
- 5 水筒（水・お茶）を用意し、こまめな水分補給を行う。  
※日常的なスポーツドリンクの飲用は、むし歯などの誘因になるため要注意！
- 6 必要に応じて、自宅で日焼け止めクリームをつけてくる。
- 7 運動中の体調不良やけがの発生時は、早めに近くの教員に申し出る。  
※すり傷は、すぐに流水で丁寧に洗う！



学校で負傷して病院を受診した場合は、学校に知らせてください！  
（医療機関で必要書類を記入してもらって、学校からスポーツ振興センターの給付申請をします。受傷後、2年経過すると時効です。）

### 水筒を忘れずに・・・

学校の水道水も飲用できますが、次の点に注意しながら

自分の水筒も持参して、こまめな水分補給を行ってください。

- ① 水筒の衛生管理（毎日持ち帰り、必ず洗浄・乾燥させる。カビの発生に注意！）
- ② 感染症（うつる病気）予防のためにも、他人の水筒はさわらない・共用しない
- ③ 運動会予行練習や当日では、水筒が2本あると便利  
(1本は氷専用にしておくと冷たさが長持ちします)



<これからの保健行事予定>

5月17日(水)9:25～ 3年生内科検診

5月31日(水)8:30～ 1年生内科検診

「パフォーマンス向上と睡眠」  
裏面資料を参考にしてください。

<担当者；主任養護教諭 山本康子>