

<保健目標>

健康・安全に注意して
運動会を成功させよう!



R2. 10. 10 (土)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.4

～ ベストパフォーマンスは、

適切な体調管理 (コンディショニング) から ～



- 1 規則正しい生活を送り、十分な睡眠、朝食摂取、入浴習慣を確立する。
※バランスの良い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・夜の検温を忘れずに行う。体調不良のときは、登校を見合わせる。
(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。
(1) 白色あるいは透明タイプで、無香料のものに限る。
(2) スプレー式は不可とする。
- 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!

水筒を忘れずに・・・

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!

いよいよ本格的な運動会練習となり、運動量も増えてきます。学校の水道水も飲用できますが、次の点に注意しながら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 ペットボトルは禁止
- ③ 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・飲まない
- ④ 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>

11月5日 (木) 午前8:45～ 耳鼻科検診 (全学年)

※「耳→鼻→のど」の順に診ます。直前にマスクをあごにずらします。

※2日前までに耳あかを取っておきます。

※髪の毛が耳にかからないように注意!

※記録の先生に自分の個票 (黄色) を渡します。

11月11日 (水) 午前8:45～ 脊柱側弯症検診 (モアレ写真撮影) (1年)

※1年生は体育着登校



(裏面; 効果的なストレッチ)

<担当者; 主幹教諭 (養護教諭) 山本康子>