

ほけんだより



令和6年5月15日
荒川区立原中学校
保健室

今月のほけんだよりでは運動会に向けて、自分でできる「けがと病気の予防」についてお伝えします。

5/25(土)の運動会まで2週間を切り、毎日練習を頑張る原中生の声が保健室まで聞こえてきます。運動が得意な人もちょっと苦手だなという人も、自分の力を存分に発揮できるよう、当日までけがや病気に気を付けて過ごしましょう。

～病気予防編～

毎日の睡眠時間

は足りていますか？

疲れが残っていませんか？

また、朝ごはんや給食を十分に食べていないと体内の水分や塩分、エネルギーが不足してしまいます。疲れが残っている・エネルギー不足の状態では激しい運動をすると、気持ち悪さ、貧血、熱中症の症状などが出やすいです。水筒を持参して、練習の合間にこまめに水分をとるようにしましょう。



また、練習中に気分が悪くなったときはその場でしゃがんで休みましょう。近くにいる先生に症状を伝えてくださいね。

睡眠、食事、
水分をとう！

～けが予防編～

体をほぐして
温めよう



練習前のストレッチを念入りに行うことで、体全体が温まり、関節の広がる範囲が広がってけがの予防につながります。(全身の筋肉や関節を大きく動かすラジオ体操は、準備運動にピッタリです！)

たくさん体を使った日は、湯船につかって体の疲れをとってあげましょう。お風呂上りに軽いストレッチをするのもいいですね。

爪の長さも
チェックしよう!!



手のひらから見て爪の白い部分が見えていませんか？爪が長いとけがをした際に爪がはがれたり、友達とぶつかったときにけがをさせたりしてしまうかも。足の爪も伸びすぎているかチェックしよう。

衣服でけがを
予防しよう



左のランキングからわかるように、すり傷が一番多いけがです。くるぶしより長い靴下を選ぶ、むかで競争・障害物競争のようなすり傷がしやすい競技では長ジャージを履くなど、自分でできる工夫をしましょう。

去年の運動会では、
どんなけが・病気が
多かったのかな？



1位 すり傷 (23人)

2位 なんざ (3人)

筋肉痛 (3人)

3位 頭痛 (1人)、関節の痛み (1人)

すり傷が
計31名
でした