

ほけんだより

平成21年7月15日

京丹後市立
弥栄中学校
保健室

もうすぐ夏休みです。みなさんは、どんな計画を立てていますか。熱中症や夏ばてしないように自分のからだは、自分で管理するようにしましょう。



熱中症

こんな時に発生しやすい

- 気温が高いとき
- 気温が高くないとき、湿度が高いとき
- 急に暑くなったとき
- からだが暑さに慣れていないとき

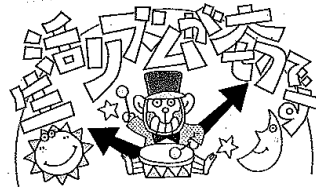
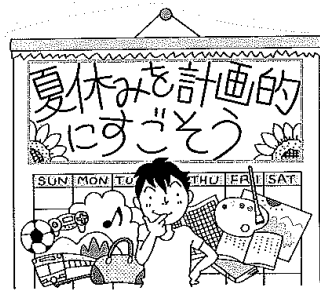
新型

インフルエンザ

京都府内でも、新型インフルエンザによる学級閉鎖をしている学校もあります。改めて、ていねいに手を洗うようにしましょう。石けんをつけ、手のひらをこするだけでなく手の甲、指の間、つめや指先、親指や手首の回りを念入りに洗いましょう。



むし歯のある人は夏休み中に治療しておきましょう。



熱中症になると手や足がふるえてきたり、気を失ったりします。

運動中は、休けい(30分に1回)とこまめに水分をとりましょう。

水分だけでなく、**塩分**も補給しましょう。



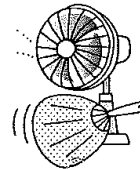
様子がおかしいと思ったら、風通しのよい日かげやクーラーがきいている部屋に避難しましょう。

意識がない場合は、救急車を呼びましょう。



寝不足や食事抜きなどからだの調子が悪いと熱中症になりやすいので注意しましょう。

外に出るときは、ぼうしをかぶりましょう。



熱中症に注意

YES NO

① 前日はよく眠れましたか？

睡眠不足だと、動きが鈍くなり、ケガや故障の原因になります。

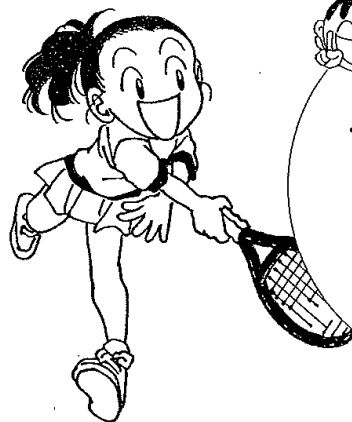
眠気がひどい時は無理な運動を避けましょう。



YES NO

② 運動着のサイズは合っていますか？

サイズが合っていないと、引っ張られたり、引っかかりたりすることがあり、けがの元です。



YES NO

③ 靴は足に合っていますか？

靴のサイズが足に合っているか、当たって痛いところはないか、また、靴底が減っていないかを確認。



YES

④ 水分はとりましたか？

運動する15~30分前に、コップ1杯(約250cc)の水分をとっておきましょう。冬なら温かい飲み物でからだを温めて！



NO



ケガや故障を防ぐ練習前・試合前のチェックポイント

チェックポイントで、自分のからだの調子を確認し、ケガや故障を防ぎましょう。

YES NO

⑤ ごはんを食べましたか？

食後5時間以上あくと、血液や肝臓の糖分が少なくなり、エネルギーがされてしまう事も。1時間前までに、パン、おにぎりや果物で補給しましょう。



NO

⑥ トイレはすませましたか？

運動中に行きたくても行けないときは、気が散って、集中力も低下します。トイレは、運動前にすませておきましょう。



YES NO

⑦ 準備体操はOK？

練習前・試合前のウォーミングアップは大切。まず全身を動かして、からだ全体を温めてからのぞみましょう。

