

ほけんだより

令和7年8月25日

白川郷学園
後期課程保健室
No.11

みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？早速、体育大会に向けて動きます。熱中症に気を付けて、一人ひとりがやりきり、仲間とともに成長を実感できる思い出に残る体育大会にしましょう！

また、夏休み明けの生活リズムの改善と生活リズムの乱れからくる熱中症を予防するために、「第2回 睡眠・朝食調査」を行います。調査票を活用し、健康に過ごせるようにしましょう。

体育大会に向けて、気を付けてほしいこと

1. お互いの思いやりで事故を防ぐ！

- 調子が悪そうな人には、「大丈夫？」と声をかけよう！
- 競技が始まる前と終わった後には「水分補給をしよう！」と声をかけよう！
- 暑すぎたり、疲れてきたりしたら「ちょっと休もう！」と声をかけ、日陰で休憩しよう！

2. 熱中症には嚴重注意！体調が悪い時は無理をしない！

- 外での活動時は帽子をかぶろう！
- こまめに水分補給をしよう！
- 睡眠・食事はきちんととろう！……睡眠不足・欠食は熱中症のもと



バランスの取れた3食の食事から1日に必要な塩分の摂取が可能です。過度な運動をした場合や暑い環境下で汗を多量にかいた場合には、プラスで塩分を摂取することが大切です。

- 筋肉のけいれん、足がつった、頭痛、多量の汗、体のだるさ、吐き気など**は熱中症の症状！
決して無理はせず、体を冷やし、水分と塩分を補給しましょう。

自分で水分をとることが難しいなど、症状がひどい場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

3. けがの予防

- ストレッチとウォーミングアップ、ダウンはしっかりとしよう！
- 爪は短く切ろう！爪が長いと、爪割れが起きたり、周りの仲間に怪我をさせる恐れがあります。

発育測定をします！

成長期の今『食事・運動・睡眠』を大切に、標準的な体格を維持することは生涯の健康を左右すると言っても過言ではありません。現在の自分の体格を把握し、生活を見直す時間にしましょう。

日 時：8月27日（水）

場 所：会議室

服 装：体操服（半そで・半ズボン）

内 容：①身長・体重を計測します。

②前髪とつめの長さをチェックします。

