



国立市立国立第三中学校  
令和元年5月24日(金)  
主任養護教諭 林田 智子

# 体育祭に向けて

春から初夏に向かう季節の変わり目です。日差しが明るく私はとても好きな季節ですが、気温差が大きく、体調管理には気を付けてほしい時期でもあります。熱中症の予防と合わせて、自己管理できる力をつけましょう。

## 体調管理 こんなところに 気をつけてみよう

○午前中からしっかりと水分を摂りましょう。

「めまい」「頭痛」「気持ち悪い」などの症状は、水分をしっかりと摂れていれば、防げたり改善したりすることが多いです。

○睡眠時間を確保しましょう。

睡眠不足や疲労は、基本的には保健室で休養するものではありません。スポーツ等、自分の活動に見合った休養がとれるようにしましょう。

○衣類で体温調節をしましょう。

朝夕は、薄着だと寒いこともあります。体を冷やさないう、汗ふきタオルや着替えを持って来ましょう。

**急に暑くなった日は  
要注意**

**熱中症が  
出始める時期です**

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

**こんな日は注意**

日差しが強い	風が弱い	湿度が高い
--------	------	-------

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

学校全体をみていると、「体育祭にけがはつきもの」だと感じます。ですが、中には予防できるものもあります。

伸びた爪は汚れやすく折れやすいです。手足の爪をきれいに切りましょう。足の爪は四角く切ります(スクエアカット)。



準備運動をして、体温を上げましょう。全力疾走後の筋肉の痛みを予防します。転倒防止のため、動きやすい足に合った靴を履きましょう。

それでもけがをしてしまったら、打撲・ねんざ・骨折には“RICE”の処置をします。

すり傷等出血がある場合、まずはきれいに洗いましょう。洗った後も血液が出てくるときは、きれいな布やガーゼを当てて押さえます。出血が止まってからばんそうこうなどで保護をします。

**応急手当の基本は  
RICE**

 R 安静にする	 I 冷やす
 C 圧迫する	 E 心臓より高く上げる



自分や仲間が頑張った出来事は、一生ものの思い出です。**けがを防いで実力を発揮**しましょう。競技には参加出来ない場合でも、**自分のできる事をしてクラスのみん**なを勇気づけてください。期待しています。