ほけんだより 9月

2017年9月
久米田中学校
保 健 室

長かった夏休みが終わり、２学期が始まりました。暑さの厳しい夏休みでしたが、勉強や部活動、習い事、遊びなど、有意義に過ごすことができましたか。

２学期は体育大会、文化祭、合唱コンクールなど大きな行事が目白押しです。夏の暑さの疲れや、夏休みのだらけが出てくる時期ではありますが、生活リズムを整え、力いっぱい成果を発揮できる体づくりを心がけていきましょうね。

体育大会の練習が始まります

つめは伸びていませんか？

伸びすぎたつめは、指先を保護するどころか、逆に運動や作業のさまたげになります。ケガを予防するためにも必ずつめは切りましょう。足のつめも忘れずに。

足にあった運動靴ですか？

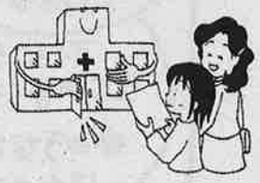
くつが大きすぎたり小さすぎたりすると、足が擦れたり、足に負担がかかり痛める原因となります。運動に適したくつ以外は学校では禁止されています。自分の足にあった運動靴をはいてきましょう。

まだまだ暑い日が続きます。
自分が足りる量のお茶、汗拭きタオルを持ってきましょう

～保健室からのお願い～

健康診断結果の受診票について

夏休み中に受診した人は、受診票を提出してくださいね。
また、現在治療中の人は治療が済み次第、提出をお願いします。



部活でのケガについて

夏休み中に、部活動でのケガで病院に行った人は、顧問の先生や保健室の先生に連絡してくれましたか？まだの人は、至急連絡をお願いします。

“疲れ”を感じたら…

疲れる原因は、いろいろ…… ほとんどの場合、疲れは、いくつもの原因が重なって起こります。

元気を取り戻す方法も、いろいろ…… いくつかの方法を組み合わせて、上手に疲労回復を!!

夏休みの生活リズムが崩れてしまった人や、ゆったりのんびり過ごしていた人は学校での規則正しい生活に慣れず、疲れが出ることがあります。疲れは、体にさまざまな不調や、集中力の低下からケガを引き起こす原因となります。疲れたと感じたら早めに疲労回復の対策をとるようにしましょう。