

ほけんだより



令和7年6月6日
東京都北区立赤羽岩淵中学校
No8 保健室

明日はいよいよ運動会です。2週間の運動会練習で疲れも出ています。明日は万全の体調で迎えられるように、早く寝て、疲れを残さないようにしましょう。

いつも授業や学年練習等でもやっていると思いますが、けがをしないように準備運動はしっかり行いましょう。また、予行も暑さが厳しかったですね。ここ数日は暑い日が続いています。明日も暑さが予想されていますので、水分をこまめに補給しましょう。

運動会の最中は、救護テント利用者が多く見込まれますので、右の絵で示してあるように、自分でできる範囲のことをしてから救護テントに来てください。



これからの季節は湿度も高くなります。気温だけではなく、湿度にも注意して熱中症対策をしましょう。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



運動前にチェック!

ケガを防ごう!

爪は切っていますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。

朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思っただよ動かせません。



前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

新しい靴は、履き慣れていないため、足の痛みにつながる可能性があります。新しい靴を履きならすか、今までの履き慣れた靴で運動会を迎えましょう。

ただし、「靴に穴が開いている!」という人は、ケガにつながりますので、履き慣れていてもその靴で運動会を迎えることはやめましょう。

明日は最高の運動会になるように皆さんを応援しています。
水筒・タオル・必要な人は帽子を忘れずに!

