

ほけんだより 9月

大穴中学校
保健室発行
2026. 9

長い夏休みが終わり、学校が始まりました。皆さんは生活リズムを「学校モード」に戻せていますか？テストが終わったら体育祭に向けた練習が本格化します。夏休み中のリラックスした生活から、活動的な生活へとスムーズに移行させることが、けがなく安全に楽しむための第一歩です。最高のパフォーマンスを発揮するための土台作りとして、まずは自分自身のメンテナンスをしましょう！

体育祭を大成功させよう。 「自分メンテ6か条」

①生活リズム：早寝早起き朝ごはん 熱中症予防！

疲れをとるために、早く寝るようにしましょう。朝食抜き、睡眠不足は**熱中症リスクを高め**ます！
1日のエネルギー源をとって登校してください。



③汗のしまつ：タオル・着替えを準備！

汗をかいて教室に入るとクーラーで冷えて体調を崩す原因になります。ハンカチやタオルを用意しましょう。汗をたくさんかく人は、下着やTシャツの替えも準備しましょう。



⑤準備体操をしっかりと！



準備運動をしっかりとすることで、筋肉や心臓への負担を減らします。
★特に部活を引退した3年生の肉離れが多いです！注意！

また、手首・足首・膝などの関節を動かしておくことで、捻挫などのけがを防ぎます。

②水分補給：のどがかわく前に こまめな給水を



けがなく、元気に、力を発揮してください！



水筒は必ず練習場所に持っていきましょう！

暑い日・激しい運動をする日は、塩分も補給できるスポーツドリンクがおすすめです。

④爪は短く！

自分や友達を守るために、爪を短くしておきましょう。

特に、足の爪が伸びている人が多いです！

保健委員が 9/14(月)・15(火)に点検を行います！



⑥合った靴を履こう！



③靴底 厚すぎず薄すぎない

サイズが合っているはきなれた靴が1番！

①つまさき 足の指を動かせるゆとりがある

②かかと 踏みつぶしておらず、ぶかぶかではない

自分メンテができたなら…

熱中症対策グッズで暑さ攻略！

自分でできる暑さ対策は自分でしましょう。
これらの熱中症対策グッズは大穴中に持参することができます！

帽子

(運動に適したもの)



※直射日光から頭部を守ろう

クールネック・クールタオル

(首に巻くタイプのもの)



※安全上の理由から、活動中は使えません。休憩の時に使いましょう！



クーラーボックス

(氷や保冷剤が入ったもの)



水筒



通常の日では1日あたり1. 2ℓの水分補給が目安です。
500mlのペットボトルなら2. 5本分！

体育祭の練習日や部活などで大量に汗をかく日は、**これよりもさらに多く**水分補給が必要です。



水筒の中身は**水かお茶かスポーツドリンク**です！
汗を大量にかくことがわかっていてはスポーツドリンクがおすすめです！（糖分が気になる人はうすめたものを用意しましょう。）

トラブル対応マニュアル：ファーストエイド



洗う



押さえる



冷やす



姿勢



保護者の皆様へ

熱中症が疑わしいときに、応急処置として、経口補水液を飲むことがあります。経口補水液は脱水したからだに必要な成分を豊富に含んでおり、水分の吸収スピードも速いからです。健康上の理由で、経口補水液が飲めない方は保健室の岡までご連絡ください。