

# ほけんだより9月<sup>がつ</sup>

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2018年9月第2号 (Vol. 11)

まだまだ夏のような暑さが続いているようですが、一日の気温差が大きくなり、日没も日ごとに早くなって、秋の深まりを感じます。

この時期は体調を崩しやすい時期でもあります。気温差や空気の乾燥でかぜをひいている人や、夏の疲れが出て食欲不振や全身の倦怠感などを訴える人も多くなっています。

うがい・手洗いを励行する、食事をきちんと取る、からだをしっかりと動かす、水分をこまめに取る、よく笑う、早めに布団に入りゆっくり眠る、など日々の生活習慣を整えましょうね。



これは危険！！ よく見かけます！



これらはすべて、交通ルール違反。重大事故につながるたいへん危険な行為です！  
自転車事故によって高額な賠償請求訴訟が起こされるケースもあります。  
今後の人生に関わることになるので、絶対にやめましょう。

## 体育大会があります

9月26日(水)は体育大会です。

お天気によって、熱中症を心配しなければならなかったり、低体温症を心配しなければならなかったり、いろいろ考えています…。そのほかにも、擦り傷や捻挫、肉離れや筋肉痛などなど、外傷の心配もしています。

特に、1学期で運動部を引退し、その後あまり運動をしていないような方々は要注意です。運動部で活動していたときと同じイメージでやると、けがをしたり体調を崩したりしやすいのです。からだど気持ちのギャップが大きくなっているため、「やれる！！」気持ちでやってしまうとからだがついて行かないために「あれれ・・・」といった事態になってしまいます。

けがや体調不良の予防のためにも、体育大会までにからだの準備を整えておいてくださいね。

### ケガを するなしない人

ケガは、少しの注意で防げます

- △ 運動の前に準備体操をしっかりする
- △ 十分な睡眠で、注意力を高める
- △ 校舎の中では走らない
- △ つめを切っておく
- △ 靴のひもはきちんと結ぶ
- △ 周りの人に気を配る
- △ なにをするにもあせらず落ち着いて

### 体育大会に 向けて

ケガがなく、元気で過ごすために

**練習前**

- 睡眠をしっかり取る
- 朝ごはんを食べる
- つめを切っておく
- 準備運動(ウォーミングアップ)をする

**練習中**

- 水分をこまめにとる
- ぐあいが悪くなったら、無理をしない
- ふざけない

**練習後**

- 整理運動(クールダウン)をする
- 汗をふいてせいけつにする