

# 保健だより

平成29年5月22日  
中野区立第七中学校  
保健室

運動会が近づいてきました。今週から練習が始まりました。運動量も増え、気温や日差しの強さもあり、体力の消耗も大きくなります。体の疲れがケガの原因になることもあります。睡眠をしっかりとって、ケガをしないようにしましょう。

## 運動会にむけて...

### ★早めに寝るようにしましょう

運動量が多いため疲れがたまります。睡眠不足から体調を崩すこともあります。早く寝て、疲れを残さないようにしましょう。

### ★朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは1日のエネルギー源です。朝食を食べて来なかったら、脳や体への栄養が不足して、しっかりとした活動ができません。

### ★爪が伸びていませんか

爪が伸びている人が多いです。爪が伸びているとケガの原因になることもあります。足の爪も切っておきましょう。

### ★ハンカチ、タオルを持ってきましょう

練習後、汗の始末をし、気持ちよく授業に出られるようにしましょう。また、手を洗った後ハンカチで手をふきましょう。

### ★水分を補給しましょう

運動後は必ず水分を取るようにしましょう。気温が高い日は特に熱中症予防に注意し、水分をこまめにとるようにしてください。

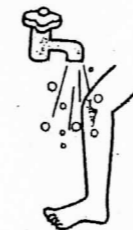
### ★お風呂に入って、体をリラックスしましょう

お風呂に入ると体の疲れが取れます。シャワーだけでなく、お風呂に入って体の疲れをとりましょう。

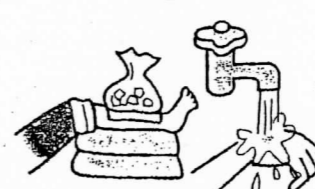


## ケガの手当について

運動会の練習が始まり、ケガをすることがあるかもしれません。当日のケガは学校で応急処置をしますが、その後の処置はご家庭でお願いいたします。



すりきず



だぼく やけど



きりきず はなぢ

※ティッシュでおさえて  
保健室へ!

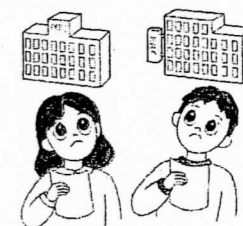
◎打撲、捻挫などのケガは、様子を見て、痛みが続いたり、腫れがひどい時は病院でみてもらいましょう。

◎学校でのケガで、帰宅後、受診した場合、担任または保健室にお知らせください。  
(部活のケガもお知らせください)

### 《お願い》

健診や検査が済み次第、その結果を順次お知らせしています。「お知らせ」をもらった人はできるだけ早めに医療機関を受診してください。

なお、学校の健康診断はスクリーニングといって、病気・異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。



### 健康クイズ

- Q 脳に必要な栄養素はたんぱく質である。 ①はい ②いいえ  
A ②いいえ：脳には、おもにブドウ糖という糖質（炭水化物）が必要です。これらは、ご飯やパンなどでとることができます。朝ごはんは、ご飯やパンをしっかり食べて、脳に栄養をあたえましょう。