

ほけんだより



令和4年5月11日 北区立堀船中学校 保健室

運動会に向けて体調を整えよう！

新緑のまぶしい季節になりました。これから運動会の練習も本格的になってきます。でも、この時期は暑かったり寒かったり、気温の変化が激しく体調を崩しやすくなります。また、運動会の練習中に寝不足だったりすると集中できなくて、大きなケガにもつながりかねません。生活リズムを崩してしまわないように、しっかり睡眠をとり、朝食を食べてから、運動会の練習に参加するようにしましょう！

水分補給をしっかりとしよう！

これから、運動会の練習が始まります。熱中症は体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、特に熱中症対策として水分補給への注意が必要です。各自で水筒を持参するなど、水分補給をしっかりとるようにしましょう。

水筒の中は 冷たい水・お茶・スポーツドリンク（ペットボトルは不可）

①運動前の補給量とタイミング

基本的にはどのスポーツも競技を始める30分前までに250～500ml程度の水分をとるようにしましょう。

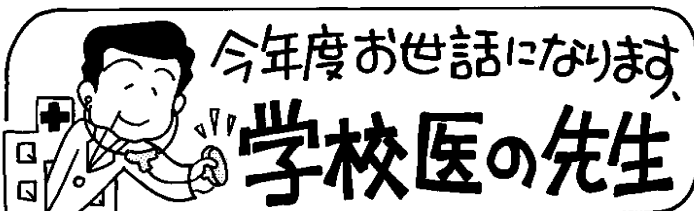
②運動中の補給量とタイミング

理想は15分ごとにコップ半分～1杯分（100～250ml）程度の量が目安になります。15分ごとに補給するのは実際の運動時には難しいかもしれませんが、1時間で合計500～1000mlを目安に補給をしましょう。

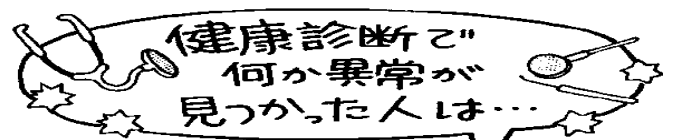


③のどが渇く前に補給する

飲んだ水分は体に吸収されるまでに時間がかかります。長時間の練習などでは喉が渇いたと感じる前に水分補給を行うことも大切です。



内科	梶原診療所	渡辺 章 先生
歯科	村上歯科医院	村上 義和先生
眼科	八木病院	八木さえ子先生
耳鼻科	赤羽耳鼻咽喉科クリニック	池田 尚弘先生
薬剤師		前澤 順子先生



家の人にきちんと報告しましょう。
（結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。）



みなさんの
1♡げんき!?

ストレス度チェック!!

スタート
START
はい → いいえ →

あす 朝、気持ちよく
おきられる!
おは よう!

まいにち 毎日が 楽しい!
HAPPY!
ニン

すぐカ——ッとしたり
イライラする。

かたが"ころゝ
ゴリ ゴリ

べんぴやげりを
くりかえす

なんでも 悪いほうに
かんがえてしまう
どうせ どうせ

夜 なかなか
ねむれない
ギン ギン

このころ
食べたくない
おなか すかない

なにをやっても
すぐにつかれる。

きぶんが 悪くなる
ことが 多い。
ほけんしつ
いこうよ!

友だちと 話すのが
めんどうくさい
ごめん。

元気いっぱい!
あか げんき
いつも 明るく元気な あなた!
その ちょうし!!

ちょっと おつかれ?
たまには ゆっくり 休んで
リラックス!

S O S
なやんで いるなら だれかに
話してみよ!
らくになるかも...

こころやからだのことで何か心配なことがあるときは、一人で悩まないで、保健室に話をしに来てください。また、堀船中では、火曜日と木曜日にカウンセラーが来ています。カウンセラーに相談したい人は、先生方や保健室に言って、カウンセリングの申し込みをしてください。

<健康診断予定>

月	日	曜日	時間	項目	該当学年	持ち物・注意事項
5	11	水	8:45まで	尿検査	全学年	朝学活時に回収
	12	木	8:45まで	尿検査予備日	未提出者	各自で保健室に提出
	13	金	13:30~	眼科健診	全学年	メガネがある人は持ってくる
	17	火	9:00~	内科健診	全学年	体育着(上下)着用
	27	金	8:45まで	尿検査2次	対象者のみ	各自で保健室に提出
9	9	金	13:30~	脊柱側弯検診	1年+該当者	体育着(上下)着用

