

家の人と一緒に読んでください。

保健室通信



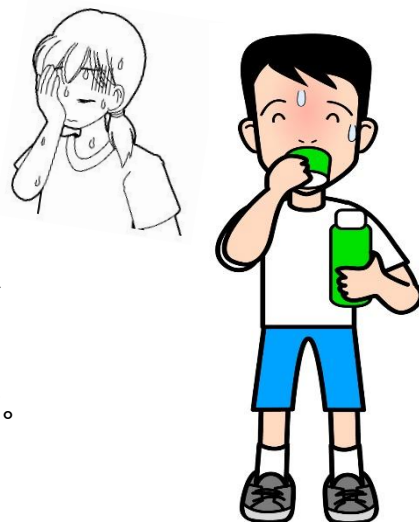
令和2年5月19日

NO.4

向陽中学校 保健室

熱中症に注意しましょう。

新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症も心配される季節となりました。登校するだけで汗だくになっている生徒が大勢います。暑さに慣れていない5～6月は熱中症の危険が高まります。いよいよ来週からは通常の学校生活がはじまります。以下のような点に注意しましょう。



- ・ **睡眠**をしっかりとる。
- ・ 時間に余裕をもって起床し、**水分補給・朝食・排便**を済ませて登校する。
- ・ こまめに、うがいや水分補給ができるように**水筒**を持参する。
- ・ **ハンカチ、タオル**を持参する。

保護者の皆様へ

毎朝の検温や感染症予防健康チェック表の記入等でお手数をおかけしています。感染症対策の長期化が予想されますが、引き続き御協力をお願いいたします。



政府から配布された布製マスク1枚を生徒に渡しました

学校で職員が目視による点検を行い、生徒自身も確認をして持ち帰りましたが、万一、破損や汚れ等の問題がありましたら新しいマスクと交換をします。速やかに学級担任または養護教諭までお知らせください。

マスクについての連絡は、令和2年5月25日（月）までをお願いします。

安全に部活を再開するために

5 / 25 から部活再開予定

1. 活動再開に向けて、少しずつ体を動かしましょう！

自宅中心の生活により、自分が思っている以上に体力や身体機能が低下しています。まずは、**自分の体力・機能の低下をしっかりと自覚**しましょう。各自が柔軟体操や軽いランニングを行うなど、家の人と相談して、活動再開に向けた体の準備を始めましょう。

2. ウォーミングアップを丁寧に！

運動不足によって筋力の低下はもちろん、神経系や視覚・聴覚・触覚などの感覚器の機能も低下しています。普段の部活よりも**時間をかけてウォーミングアップ**をしましょう。

＜ウォーミングアップでのポイント＞

体の変化に注目してみましょう。体のどこが硬くなっているのかな？ 力が入りにくい部分がないかな？ など、しっかり自分の体と向き合しましょう。



3. けが、けがの再発に注意！



急な運動は、捻挫や肉離れなどのリスクが高まります。また、体力低下による疲労で判断力が鈍くなり、思わぬ接触事故やケガの再発が心配されます。瞬発系の練習や対人プレーの際は、けがのリスクが高くなりますので特に注意しましょう。

4. こまめな水分補給を！

運動不足は、筋力低下だけでなく、体温調節などの体の内部にも変化が起きています。屋内での生活が多く、体が暑さに慣れていない今、熱中症の危険があります。

こまめな水分補給を意識しましょう。部活動用の水筒持参については、各部で顧問の指示に従ってください。



＜参考＞「安全に部活動を再開するための注意点！」

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

柔道整復師・鍼灸師 ZIFT 代表トレーナー 寺田俊樹 氏