

保健通信



益田翔陽高等学校　保健室
令和８年１０月７日

１０月に入り涼しくなり過ごしやすい季節となりました。この時期は、日中と朝晩の気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。これから体育祭、県外研修、翔陽祭と行事が続きます。生活リズムを崩さないように気をつけて過ごしましょう。

また、明日は体育祭です。怪我や体調不良を起こさないよう次のことに気をつけましょう。

＜前日＞



★手・足の爪を切っておこう！

伸びすぎた爪は、運動や作業の邪魔となるだけでなく、割れたり剥がれたりして痛い思いをしたり、周りの人を傷つけてしまうことがあります。手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいの長さに切っておきましょう。



★早めに寝よう！

睡眠不足は集中力を欠き、怪我や熱中症などの体調不良の原因となります。前日は、睡眠時間を十分取りましょう。

＜当日＞



★朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べることにより体温が上昇し、身体が活動的になります。朝ごはん抜きは体調不良の原因となります。

★調子が悪いときは無理をしない！

調子が悪いのに、無理をするとケガをしたり体調不良になったりする危険があります。競技参加の代わりが心配かもしれませんが、調子が悪い場合は担任か近くの教員に相談しましょう。



★靴はサイズの合ったものを履く！

靴は履きなれた靴を履きましょう。靴ずれの原因になります。



★準備運動をしっかり行いましょう！

競技の前後はストレッチを行うなど、準備運動を行い、肉離れ等、怪我の予防をしましょう。



★こまめに水分補給をしよう！



「のどが渇いた」と感じる前に水分補給をするのがポイントです。運動前には忘れずに水分補給をしましょう。また、汗をかくと水分だけでなく、0.2%程度の食塩水が必要です。スポーツドリンクや水、お茶などを各自多めに準備しましょう。その際、甘い飲み物は糖分濃度が高く水分の吸収率が低下するので控えましょう。

裏面へ続きます

＜当日＞

★熱中症を予防しよう！



当日の天候(気温が高い・湿度が高い・風がない・昨日までより暑いなど)によっては、熱中症の危険があります。水分補給だけでなく、タオルで顔や身体を拭いたり、ぬれタオルを首に巻いたり、時々日陰で休んだりして熱中症を予防しましょう。

※熱中症の軽い症状として、たくさんの汗が出たり、四肢のけいれん(こむら返り等)や筋肉痛が起きたりすることがあります。このような症状が出たら、「たいしたことないだろう」と思わずに、救護所へ来てください。

当日は
- **スポーツドリンクやお茶(いつもより多めに)午前中 500ml を 2 本、午後も 2 本をめやすに準備しましょう。**
  - **※最低 2 本はスポーツドリンクを準備**
  - **※学校の自動販売機は数に限りがあります。**
- **タオルやハンカチ、着替えの準備（多めに）**

感染症予防をしましょう



今年は例年より１ヶ月早く、９月頃からインフルエンザが流行しております。

３年生はこれから受験を控えている人もいます。１，２年生は翔陽祭や部活動の大会、また２年生は１０月１３日から県外研修へ行く予定です。気を緩めることなく感染症予防を心掛けましょう。



★当日の朝は必ず、体調チェックをしましょう。
★発熱、または風邪症状など体調がすぐれない場合は無理をせず、自宅で休養しましょう。
★咳や風邪症状のある人はマスクを着用して咳エチケットを心がけましょう。
★こまめな手洗いを徹底し、手や汗を拭くハンカチやタオルは多めに持参しましょう。
★飲み物、タオルやハンカチなどは友だちと貸し借りしないようにしましょう。



～怪我や病気に気をつけて

思い出に残る体育祭にしましょう～

10月の予定

～１０月スクールカウンセラー来校日～

＊10 月 21 日(水) 8:55～11:45

＊10 月 28 日(水) 13:45～15:35

カウンセラー：高橋　絵里先生

相談希望は保健室までお知らせください。

今月の保健通信担当　中島智