

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 No.6
令和6年(2024年)9月10日(火)

夏休みが終了し、2学期が始まって1週間が過ぎました。夏休みに生活リズムが乱れてしまった人もいると思いますが、生活リズムは整いましたか？2学期は、教育実習や体育祭、文化祭などの行事が多くあり、けがや体調不良が多くなります。特に、夏休み中、涼しい室内で過ごすことが多かった人や、運動不足になっている人は特に注意してけがを予防しましょう。まだまだ、熱中症にも注意が必要です。1日を元気に過ごせるように、まずは生活リズムを整えましょう。

生活リズム 乱れていませんか？



朝の健康チェック

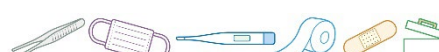
～今日も元気かな？～



朝ごはんを
食べられましたか？

排便はありましたか？

頭痛やだるさなどは
ありませんか？



まだまだ

熱中症にも気をつけよう！

暑さ指数・WBGT に注意をして、活動しましょう

暑さ指数・WBGT は、暑さや寒さに関する環境因子、「気温」「湿度」「放射熱」「気流」の4つを取り入れた指標です。気温と同じ摂氏(℃)で表されますが、気温とは異なりますので注意が必要です。暑さ指数・WBGT は毎日環境省から発表されているほか、学校の「熱中症計」で測定しています。測定する場所によって異なりますので、活動する前に活動する場所で測定をして確認しましょう。暑さ指数・WBGT は28℃以上で激しい運動を控える「厳重警戒」レベル、31℃以上で「原則運動中止」となります。



体育や運動部活動中は特に注意！

運動部活動中の熱中症によって、障害が残ったり、死亡したりする事故が多くみられます。特に休み明けや暑さ指数・WBGT がわからない状況には十分注意し、体調がよくないときは運動を控えましょう。



～保健関係書類についてのお願い～

- 1学期に行った健康診断の結果から、夏休みに病院受診をされた方も多いのではないのでしょうか。受診していただいた際は、受診報告書の提出をお願いします。また、保健用封筒(1・2年生は、オレンジファイル)をお持ちの方は、学校への返却をお願いいたします。
- 学校管理下(部活動含む)でケガ等をした場合、スポーツ振興センターが利用できます。すでにご利用の方もいらっしゃると思いますが、必要な書類が、未提出の方がいます。書類が揃わないと申請ができません。提出をよろしくお願いいたします。

お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

9月は特に足の
けがに注意！

けがを防ごう！

運動前、運動後のストレッチをしましょう

背中からふくらはぎまで
体の背面を全体的に伸ば
しましょう。
ゆっくりと曲げていき、
最大に曲げられるところで5秒
間こらえます。



意識する部分：もも裏

立ったまま、または壁に手をつ
いて太もも前面を伸ばします。
伸ばす方の足首をつかんで、か
かとお尻につけるようにしま
す。体がかたくて足首がつかめ
ない人は、座って行いましょう。



意識する部分：もも前面

参考：日本スポーツ振興センター「下肢のけが防止のための体づくり

<9月の間違い探し>

全部で7か所、異なる箇所があります！答えは、保健室前に掲示してあります。

