

ほけんだより

令和6年10月31日
新座市立第四中学校
保健室 No.7

いよいよ明日は体育祭です。連日の体育祭練習では、みなさんの真剣な姿や楽しそうな笑顔がたくさんみられました。その反面、がんばりすぎてケガをしてしまった人や体調不良で保健室に来院する人もみられました。なかには、水分をとっていなかった、朝ごはんを食べてきてない、寝不足だった等、体調不良を防ぐことができたかもしれない人もいました。健康の基本は生活習慣を整えることです。自分のからだの状況、疲れ具合、生活習慣を振り返って、思わぬケガや体調不良につながらないようにしましょう。



体育祭当日のお願い



一人一人が力を発揮し、より良い体育祭になるように、次のことをお願いします。

- ① 前日はしっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べてきましょう
- ② 水分補給を心がけましょう
 - ★当日は水筒を忘れずに持ってきてきましょう！長時間校庭にいて、運動をするので、暑くなくても水分補給は大切です。大きめの水筒や補充用のペットボトルを用意する等、工夫してください。
- ③ 寒暖差が大きいので、応援席での暑さ・寒さ対策をしましょう
 - ★寒さが心配な人は、応援席ではジャージやウインドブレーカーを着る等の防寒対策をしましょう。
- ④ 体調不良や、ケガをした場合は救護テントへ
 - ★応援席側から見て朝礼台左側にあります。
 - ★ケガで傷口が汚れている場合は、水道水で洗ってから救護テントへ来てください。
- ⑤ 準備運動や運動後のストレッチをしっかりと行い、けがを予防しましょう

つめは長くないですか??

爪が長いと、衛生的にも良くないうえに、自分も周りの人もケガをする原因になることがあります。体育祭前のこの機会に、自分のつめが長くないか確認しましょう。



ウォームアップ

筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域も広げましょう。



クールダウン

筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。

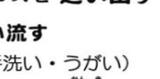


感染症に気をつけよう!

寒暖の差が大きいせいか、今週は体調不良者・欠席者が増えています。四中では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等は、特に流行していませんが、感染症が増える時期なので心配です。生活習慣を整え、手洗いをしっかりして、予防しましょう。

5つのステップで かぜを撃退!!



1 生活リズムを整える	日付が変わる前に寝る 	食事は1日3回、規則正しく 	活動・休息をバランスよく 	ウイルスと戦う力をつける ①栄養(食事) ②休養(生活リズム) ウイルスと戦うからだの力(免疫力)を高めます。 
2 栄養をしっかりとる	からだの材料 たんぱく質 	ビタミンACE(エース)と覚えよう ビタミンA ビタミンC ビタミンE 		
3 手洗い、うがいをこまめにする	せっけんを使って、ていねいに 	のどのほうまで、念入りに 	空気の入り口と出口をつくと効果的 	ウイルスを追い出す ①洗い流す(手洗い・うがい) ②追い払う(換気) ③まき散らさない(マスク) 侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。 
4 部屋の空気を入れ換える				人の多い場所に行くとき 
5 マスクをじょうずに使う	かぜの症状があるとき 			

- 医療機関でインフルエンザ等の感染症と診断された場合は、すぐにお知らせください。
- 出席停止となるすべての感染症で「登校届」や「治癒証明書」は不要です。医師の診断に基づいて登校を再開するようお願いします。
- 出席停止の基準(一部抜粋)
 - ・インフルエンザ 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
 - ・新型コロナウイルス感染症 発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで
 - ・マイコプラズマ肺炎 発熱や激しい咳が治まり、全身状態がよい者は登校可能
 ※どの感染症も、医師において感染の恐れがないと認められた場合は、登校再開が可能。

保護者の皆様へ

性に関する講演会・懇談会 ～親子で語ろう、思春期のこころとからだ～

11月7日(木)10時35分から、本校体育館で3年生対象の性に関する講演会を開催します。保護者の皆様の御参加をお待ちしております。(事前に参加申込みをしていない方も大歓迎です!直接体育館にお越しください。)

1・2年生は、2月に予定しています。

