



保健だより 8月号②

平成23年8月25日 気仙沼市立小原木中学校 保健室



みなさん新学期の生活には慣れてきましたか？まだまだ暑い日が続きますが、最近では暑い日の後に涼しい日があると、とても肌寒く感じます。少しかぜ気味という人も増えてきました。暑い日、涼しい日に合った服装をし、体温のコントロールに気を付けましょう！

○給食着の管理についてのお知らせ○

今年は、東日本大震災があり、家庭での給食着の洗濯が難しい状況にあったため、学校で洗濯をしていました。震災から約半年が経過し、全ての家庭で洗濯ができる環境になったため、2学期から給食着は、家庭に持ち帰り洗濯することになりました。

みなさんは、1学期の間エプロンを干し、きれいにたたむことができました。家庭へ持ち帰るようになったからといって、お家の方に全てをお願いするのではなく、自分で使ったものは自分で洗濯するという気持ちを忘れず、お手伝いをしてほしいと思います。



アップとダウンをしっかりと行ってケガ予防！

9月には、運動会や駅伝大会、新人大会などの体育的行事があり、毎日一生懸命に練習しています。最近、「足の〇〇が痛い」という声をよく耳にします。保健室利用者も筋肉痛や関節痛で訪れる人が多くなっています。

たくさん運動をする前の準備運動は、運動中のケガ防止につながります。また、運動をした後にストレッチなどをするのも、筋肉への負担を減らし、次の日に元気に活動するために必要な行為です。疲労が残ったままだとケガをおこしやすくなります。部活動でたくさん運動した後など、疲労を残さない、ケガをしないために次のことを心がけてみましょう。

○練習前に筋肉が張っている部分は、少し多めにストレッチをしておきましょう。

○お風呂に入るときは、使った筋肉をマッサージし、入浴後にストレッチをして筋肉をほぐしましょう。

○睡眠時間をしっかりと確保し、疲れを残さないようにしましょう。



疲労を残さないように工夫して、ケガの防止に心がけましょう！