

保健だより

Health

うんどうかい もうすぐ運動会!

運動会前特集号

令和6年9月

長町中芳齋分校

保健室



9/25(水)	9/26(木)
26℃	26℃

天気予報では運動会当日は弱い雨の予報、予備日は晴れところにより曇りの予報、気温は26℃ですが、湿度が高ければ熱中症の危険も十分にあります。水分と塩分補給を忘れずに過ごしましょう。

運動会の当日は、太陽の下に長い時間いることとなります。全員で元気に運動会を成功させられるよう、本番に向けてしっかり体も心も準備をしましょう!



その①よく寝る

寝る前のゲームやパソコン等の使用は、ブルーライトの刺激が熟睡を妨げ、疲れが十分に取れないことで、けがや熱中症の要因となります。

眠りにつきやすいように、寝る2時間前には入浴して、身体をリラックスさせると良いですね。

その④朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんは、1日元気に過ごすための大切なエネルギーです!主食だけではなく、塩分が入ったおかず(梅干し、みそ汁、魚の塩焼きなど)も食べましょう。



その②水分はたくさん持ってくる

のどが渴いたと思ったらすでに脱水状態です...のどが渴く前に、30分おきにコップ1杯の水分をとみましょう。

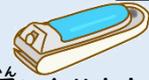


おすすめは

水かお茶1本とスポーツドリンク1本の2本持ち

その⑤爪を切る

爪が伸びていると、ケガの原因になります。自分だけではなく、相手にケガを負わせないようにするためにも大切です。



その⑥帽子をかぶる

強い日差しは、日焼けや熱中症の原因になります。日焼け止めもうまく活用しましょう。



その③汗ふきタオルを持ってくる

汗をかいて、体の熱を下げるのが熱中症予防には大切です。汗をふかないと、体の熱がうまく逃げていきません。タオルできちんとふきましょう。

その⑦お弁当を忘れずに!

運動会当日の25日、予備日の26日は給食がありません。傷みややすい食材(生ものなど)はさけて、保冷剤や保冷バッグに入れるなどして食中毒を予防しましょう。



当日は、本部テントに保健の先生が待機しています。



スクールカウンセラーだより

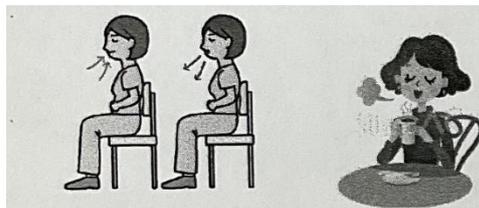
金沢市立長町中学校芳齋分校

相談室

令和6年9月吉日

No.2

二学期を迎えて、クラス・学校の様子や勉強にも慣れて、自分らしく過ごせるようになってきましたか。まだまだ緊張している、無理していると感じることがあれば、自分を大事にいたわってあげてください。たとえば、おいしい物を食べる、しっかり眠る、好きな音楽を聴く、リラックス法をやってみるのもいいですね。リラックス法って、たとえば、深呼吸（腹式呼吸）、おなかを大きく膨らませるイメージで鼻から大きく息を吸い込んで、ゆっくりと口から息を吐くという方法です。ゆったりと何度も繰り返すと気持ちがおちつきやすよ。



また、誰かにお話をするとうれしくなることがあります。スクールカウンセラーと話してみようかなと思ったら、先生方に「カウンセラーと話したい」と伝えてください。休み時間にスクールカウンセラーを見つけたら、直接つたえてもらってもいいですよ。お話の内容については秘密を守りますので、安心してくださいね。

保護者の方のご相談にも応じていますので、お気軽にご連絡ください。

スクールカウンセラー来校予定日

10月15日（火）、11月12日（火）、12月10日（火）

予定が変更になる場合がありますので、ご確認ください。
保護者からの予約のご連絡は、☎076-220-7575（学校）に
お願いします。日程によっては、曜日や時間帯を変更できることもありますので、
ご希望があれば、ご連絡の際にその旨をご相談ください。



はせがわ たかこ