



体育祭に向けて

まだまだ熱中症が心配な時期。

体育祭に向けて、生活のリズムを整え、暑さに体を慣れさせましょう。

体育祭当日は、体調を万全にして楽しんでください。



スポーツを思いっきり楽しむために **注意**しておきたい **ポイント** 4つ

✓ 運動前にチェック

今日の体調はどうでしょうか？ 今日の気温に、服装は合っていますか？ スポーツをする場所の環境は整っていますか？

✓ こまめな水分補給

運動して汗をかけば水分が失われます。運動中もこまめに水分補給タイムを作りましょう。

✓ ウォーミングアップとクールダウンを行う

体に負担がかからないよう、ジョギングやストレッチで体のエンジンを立てから運動開始。終わったら疲労回復のためにクールダウンを。

✓ 痛む個所がないか

ケガをする明らかなきっかけがなくても、運動のし過ぎで筋肉や骨をいためている場合があります。自分の体の声に耳を傾けましょう。



9月1日「防災の日」

感染症と災害 避難はどうする？

危険な場所にいるなら、避難するのが原則です。

- 安全な場所にいる人まで避難場所へ行く必要はない。
- 安全が確保できる、親戚・知人の家への避難も考える。
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する。
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する。
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する。



9月9日「救急の日」

AEDの設置場所が変更になりました

- ①保健室前廊下
- ②体育館玄関横



日ごろから、部活動や授業などで、どのAEDが一番近いかを想定していつでも取りにいける準備をしておきましょう。

保健室から

「何のためにしているのかの意識づけ」

新型コロナウイルス感染症は、感染経路や症状の出方など、少しずつ変化をしています。その状況に合わせて予防方法も緩和したり、継続、追加したりしています。現在は、消毒中心の感染予防から、手洗いやうがい、マスクの着用など、ひとりひとりができる予防を中心とした感染予防になってきています。よりひとりひとりの予防への意識づけが大切になってきます。

でも、変化に対応しようと頭ではわかっているけど、体が思うようについていかなかったり、変化に心が疲れてしまうこともあります。大切なことは、なぜするのかという目的意識をもつこと。目的をもつと、行動を継続しやすくなります。もう一度、なぜ私たちが予防をするのかという目的にかえてみましょう。

