



## 体育祭に向けていろいろな準備をしよう

<p><b>① 睡眠</b></p> <p>十分な睡眠をとると・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・疲れがとれる</li> <li>・勉強にしっかり取り組める</li> <li>・朝食がおいしく食べられる</li> <li>・病気になるにくい</li> </ul> <p>睡眠不足になると・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・やる気がでない</li> <li>・イライラする</li> <li>・集中力が下がる</li> <li>・肌が荒れる</li> </ul> <p>睡眠時間は平日と休日で前後2時間のまでのずれにしよう。</p>	<p><b>② 熱中症予防</b></p> <p><b>水分補給のベストタイミングは？</b></p> <p>脱水が始まる前兆とは？</p> <p>「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。</p> <p>いつもより水分をたくさんとったほうが良いタイミング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○スポーツの前後・途中</li> <li>○寝る前や起きた後</li> <li>○入浴の前後</li> </ul> <p>マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。</p>
<p><b>③ 爪</b></p> <p>爪は1日に約0.1ミリ伸びます。伸びすぎると、爪が割れたり、自分や相手の身体をひっかいたりして傷つけてしまうので、適度な長さに整えよう。</p> <p><b>爪を切る目安</b> 2週間に1回</p> <p><b>上手な切り方</b> 両角を少し残して切る。手のひら側から見た時、指の先から爪が大きくはみ出さない長さがベストです。</p>	<p><b>④ 靴</b></p> <p><b>靴の選び方</b></p> <p>ぴったりサイズのチェックポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい</li> <li>☑足の横がきつくない</li> <li>☑かかとがパカパカしない</li> <li>☑つま先が反りあがっている</li> <li>☑足が曲がる位置で靴も曲がる</li> <li>☑靴底に弾力がある</li> </ul> <p>5~10mm</p>



**体育祭の練習や、予行、準備の時に体調が悪いと感じたら無理をせずに水分補給や休養をとろう**

### 9月9日は「救急の日」

**必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー**

目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった……。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。誰がいつどこでバイスタンダーとなるかわかりません。いざというときのために、応急手当の知識を持つておくことが大切なのです。

### 保健室から

「切り替えスイッチどこにある？」

2学期になりました。9月はさっそく体育祭があり、夏休みの余韻に浸る間もなく学校生活に引き戻されていきます。でも、心と体は『切り替えスイッチを押したらすぐ学校生活に戻れる』という上手いことにはなりません。夏休みの生活リズムから学校生活のリズムに戻していくには時間がかかるのです。まずは、就寝と起床時間を戻すことをしてください。生活リズムが整ってくると、その他のことも自然と感覚が戻ってきます。

毎年3年生はこの時期に、夏休み中の勉強リズムと学校生活での勉強リズムのズレに戸惑う姿をよくみかけます。睡眠、勉強、食事などのリズムを戻すのに困ったら、保健室へ相談にきてください。