



体育祭に向けていろんな角度から体を整えよう

からだ 筋肉痛を防ぐコツ

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人に筋肉痛が起こりやすいです。筋肉痛を防ぐポイントを覚えて体育祭に備えましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



環境 熱中症が起こりやすい3条件

環境

- ・気温（室温）が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

からだ

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水症状（下痢など）

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとっていない
- ・十分な食事をしていない

自分の体調や環境に気をつけて予防をしよう

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う



切り傷

傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる



打撲・ねんざ

冷やして安静にする



手当

やけど
痛みがなくなるまで、流水で冷やす



生活

寝る前にスマホを見るのをやめ、早めに寝る



朝は余裕を持って、同じ時間に起きる

朝ごはんをゆっくり食べる

9月9日は「救急の日」

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119

急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。



こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…
体調が悪いけど、すぐに病院に行った方がいいのかな…

ケガや病気の時不安になるもの。

一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



保健室から

「まだまだ暑さに注意！」

2学期になりました。夏休みの生活リズムから学校のリズムに戻ることがすぐにできるものではありません。まずは、睡眠と食事をしっかりと整えていきましょう。何となく調子が戻らないという人は、保健室に相談にきてください。

さて、9月は体育祭があります。さっそく応援合戦や競技の練習が始まります。しかし、暑さはまだまだ落ち着く気配がありません。夏休み後の体が暑さに慣れていない時期は特に熱中症に気をつけて、体育祭に向けてがんばってください。



すっぱい食べ物で元気になろう！

毎日、暑くて食べる気がしない…。そんなあなたにおすすめしたいのは、すっぱい食べ物。いろいろな効果があります。

食欲が増す

すっぱさのもとになる酸味が味覚や嗅覚を刺激し、食欲がアップします。



消化・吸収を助ける

お酢などに含まれる「酢酸」には、唾液や胃液を分泌する成分が、食べ物の消化・吸収を助けます。

疲労回復に役立つ

柑橘類の酸味の主な成分「クエン酸」には疲労を回復する効果があります。

