

夏休みが終わりましたね。みなさん、どんな夏休みでしたか？たくさん勉強した人、たくさん遊んだ人、部活に打ち込んだ人…色々な人がいると思いますが、それぞれ、自分の時間を上手く使って、リフレッシュできていたらいいなと思います。

さて、来週はいよいよ学校祭ですね！学校祭の最終日には体育祭が控えています。体育祭は健康・安全に気をつけて過ごさないと、大きな事故につながる恐れがあります。大切な命・身体を守り、思い出に残る体育祭にしましょう。そのための10のポイントを紹介します。前日、当日にチェックしてください！

体育祭前にチェック！10のポイント



① 前日は、早く寝て**睡眠を十分に**！



② 体育祭のケガの**8割はすり傷**。予防のため**長ズボン**がおすすめ。



③ 当日も、しっかり**朝ご飯**を食べて登校！



④ 朝の**体調確認**をしっかりと。体調が悪いときは**無理をしない**。



⑤ **水・スポーツドリンク**などはいつもより多めに持参。



⑥ **タオル**を持ってくる。直射日光から頭や体を守ることもできる。



⑦ 天気によっては、**帽子**を持ってくる。



⑧ 競技開始前には、水を飲み、**準備運動やストレッチを15分**。

特にケガが多い**足首と指のストレッチ**は念入りに。



⑨ 集団競技の**棒引き**は特に注意！

けんかやストレス解消のような気分で臨まず、ルールを守る。



⑩ **爪を切ってくる**。自分にも人にもケガをさせないために。



みんなで安全な環境をつくって…目指せ！フロック優勝

秋バテって知っていますか？



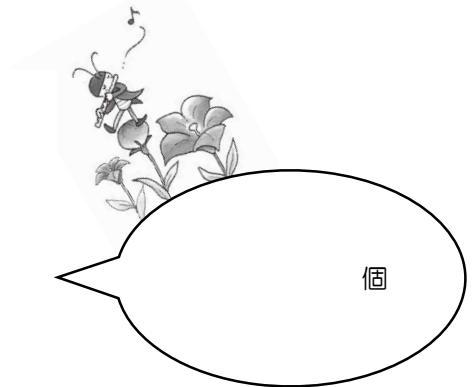
9月も猛暑が続く予報が出ています。体調不良にならないよう、気をつけて生活したいですね。さて、そんな猛暑の日々が収まり、少し暑さが和らいでくるころから、体がだるい・食欲がないといった夏バテに似た症状が現れてしまうことがあります。これを「秋バテ」と呼びます。

夏場は、クーラーによる室内と屋外との寒暖差から、自律神経が乱れ血行不良になりがちです。このような体の状態で秋を迎えると、一気に夏の疲れが現れ、「だるい」「頭が痛い」「めまいがする」「肩がこる」といった様々な体調不調が生じます。

また、「日焼けをしたあと、とても疲れた」という経験はありませんか？これは、紫外線が全身の免疫システムに異常をきたし、体力を奪ってしまうからです。少し涼しくなったからといって、紫外線対策を怠り、紫外線を浴びすぎると、疲労が蓄積され、秋バテを引き起こすこともあります。

下記の項目で3個以上当てはまったら、「秋バテ」の可能性ががあります。何個当てはまるかチェックしてみましょう。

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 体がだるい・疲れやすい | <input type="checkbox"/> 肩こり・頭痛 |
| <input type="checkbox"/> 朝スッキリ起きられない | <input type="checkbox"/> めまい・立ちくらみ |
| <input type="checkbox"/> 1日中眠い | <input type="checkbox"/> やる気が起こらない |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 顔色がくすむ |
| <input type="checkbox"/> 胸やけ・胃もたれ | <input type="checkbox"/> 舌に白いコケ状のものがつく |



秋バテは生活リズムが崩れたときに起こりやすくなります。特に冷たいものを摂り過ぎると、内臓が冷えて、免疫機能の低下につながるので注意しましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

- ・37~39℃のぬるめのお湯にゆっくりと浸かり1日の疲れを癒す
- ・マッサージやストレッチで体のコリをほぐす
- ・毎日20~30分のウォーキングなど有酸素運動を取り入れる
- ・ビタミンやミネラルなどの栄養素を積極的に摂る



秋バテ対策は、カボチャやさつまいもなどの芋類・きのこ類・鮭・豆乳などを温かい料理で積極的に食べ、**身体の内부를温める**ことが大切です。

参考：https://www.d-yutaka.co.jp/blog/health_and_beauty/health_info201610/



夏休み中にケガをして病院に行った人は
保健室に報告しにきてくださいね。