

# Health Letter

## 体育大会前 臨時号

令和2年9月15日 発行 神戸市立広陵中学校 保健室

体育大会の練習が始まりました。例年より練習時間が少ないですが、早めに始まった2学期と残暑が厳しいため、体は疲れていると思います。体育大会を成功させるためには、以下の点に気をつけ、元気にケガがないようにしましょう！

### 元気に過ごすために😊

昼間にしっかり体を動かしたら、夜はしっかり睡眠をとりましょう。メリハリのある生活が大切です。疲れを次の日に残さないように、栄養、睡眠をしっかり取るように心がけましょう！

#### 早く寝て 休養しよう！



自分が思っているより体は疲れています。夜ふかしをしないで夜は、23時までには寝て、朝はつらくても時間通りに起きる習慣をつけましょう。

#### 朝ごはんを 食べよう！

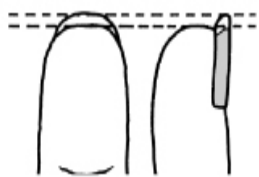


朝ごはんは体の目覚ましです。少量でも食べるよう心がけ、食欲がなく、どうしても食べられないときは果物やスープだけでもとるようにしましょう。

### つめを切ろう！

つめが伸びていると、割れると痛いし、相手を傷つける場合があります。つめは1週間に1mmほど伸びるので、体育会前は特に切るようにしましょう。

手のひら側から見て指の肉から出ている部分を切りましょう。



#### 二枚つめ



つめの豆知識

つめの先の表面が割れたりはがれたりします。

乾燥している人や鉄欠乏性貧血の人に多いです。

#### 引き続き、熱中症に注意しよう！

練習前には、コップ1杯ほどの水分補給をし、練習後も、汗を拭いて、しっかり水分補給をしましょう。帽子をかぶり、体調を整えるのも大切です。



#### 保健室に行く前に…

学年の先生に伝え、黄色の紙をもらってきてください。(急ぎのときは近くの先生に言って来てください) すり傷の場合は砂を洗い流してから行きましょう。

