

保健だより

令和6年5月20日
川崎市立南加瀬中学校
保健室



衣替え・気候に合わせて工夫を



「衣替え」で制服も移行期間となりました。紺色のポロシャツの着用もでき、制服の生地も薄めになり、暑い夏に向け快適に過ごすための準備になります。

ただこの時季には、急に暑くなったり（夏目）肌寒く感じる日もあり、曇りや雨の日は急に気温が下がることも考えられます。体調を崩さないようにしましょう。

たいいくさいほんばん ひか 体育祭本番を控えて…

5月26日（日）の本番を控え体育祭の練習が行われます。本番にいいパフォーマンスができるように体調管理をしていきましょう。また、暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすくなるため注意が必要です。

☆睡眠を充分にとる。（睡眠不足は頭痛など起こします）

☆手足の爪はきちんと切っておく。（爪が割れたり、相手を傷つけてしまいます）

☆靴のひもをきちんと結ぶ。（サイズはありますか？走っている最中に脱げていませんか？）

☆ルールを守り、自分勝手な行動をとらない。

☆こまめに水分補給をする。（必ず水筒持参しましょう）

☆汗拭きタオル忘れずに！（人には貸せません）

☆女子の髪型大丈夫ですか？長い人は結んだり、運動するのに邪魔にならない髪型に！

☆帽子の持参OK



けんこう チェックしてみよう！

- 朝ご飯を食べてきましたか？
- 頭が痛い、おなかが痛いなどありますか？
- 熱はありますか？（自分の平熱を知っておきましょう）
- のどの痛み、せき、くしゃみなどありますか？
- 体はだるくないですか？

てあら 手洗い・うがい重要！！



目を見てコミュニケーション

「目は心の窓」といわれるように、目はその人のありさまを映し出します。相手の目に表れる意思、心の内をしっかりとらえるために、相手の目を見てコミュニケーションをとることは大切です。あいさつや返事をして、相手の目を見ないで行うやりとりは、その役割を十分に果たしているといえるでしょうか…？

体育祭の練習も相手の目を見てコミュニケーションを取りながら、応援練習やリレーの練習、ダンス、組体操など練習すると、息の合ったパフォーマンスができると思います。