

保健だより

令和7年9月19日
加茂市立須田中学校
どの子ども健やかに
育ってほしい

体育祭に向けて

体育祭に向けて、最高のパフォーマンスを発揮するには健康管理がとても大切です。しっかり準備をしていきましょう。

爪はしっかり切りましょう！



体調を整える

*規則正しい生活をする

毎日決まった時刻に食事をとったり、就寝・起床したりすることで体調が整います。

*睡眠をしっかりとする

疲労回復が十分でないと熱中症になりやすく、また、注意力を欠いてケガの原因になります。天候不順や、暑さが残るこの時期は、体も疲れているので7時間以上の睡眠をとるようにしましょう。「すっきり目覚められているか？」がポイントです。

*3食きちんと食べる

食事は、体力維持に欠かせません。特に朝食は水分・塩分の補給にもなります。必ず食べて登校しましょう。

お知らせ

県内 感染症発生状況

新型コロナウイルス感染症
(市内でも学級閉鎖あり)
百日咳
マイコプラズマ感染症
インフルエンザ など



手洗い・換気など感染症対策も継続しましょう！

水分・塩分の補給

熱中症予防のために、こまめに水分補給をすることが必要です。
また、水やお茶には1つまみの塩を入れると塩分の補給になります。
練習中にもしっかりと水分をとれるよう、十分な量の水やスポーツドリンクを持参してください。

体育祭当日の注意

▷朝食をきちんと食べてくる（おかずも食べる！）



▷十分な量の水分を持参し、こまめに水分補給をする→今年はお弁当持参です！

▷帽子・タオルを忘れない

タオルは何枚か用意すると、汗をふくだけでなく、頭や首を直射日光から守ったり、濡らして体を冷やしたりする時にも使えます。

*天候によっては着替え用の体操着・靴下なども必要です。



午後の分まで見通した水分を用意しましょう。
お家の方からの差し入れも可！

体育祭目前 けがに注意！

- 就寝時刻が遅くなることが多い。
- 朝、起きるのがつらい。
- 時間がなくて、朝ご飯を食べられないことがよくある。
- からだが重く感じる。



この項目が多かったあなたは

睡眠不足

睡眠不足は注意力・体力低下の原因になります。十分な睡眠で疲れを取り、朝ご飯でからだのスイッチをONにして行動を開始しましょう。

- 「人の話を聞いていない」とよく注意される。
- ちょっとした段差で転ぶことが多い。
- 危ないとわかっているのにうっかりやってしまう。
- 靴ひもがほどけても平気

この項目が多かったあなたは

注意不足

「ま、いいか」と思ってしたことが思いがけないケガにつながる場合があります。一呼吸、考える時間をおいてから、行動しましょう。

- 運動中によく足がつる。
- 運動をした後は、筋肉痛になる。
- 運動をした後に、肩やひじが痛くなることがある。
- 爪を切ったのがいつだったかわからない。



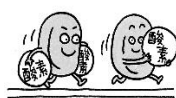
この項目が多かったあなたは

準備不足

準備運動は、からだのどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切です。爪やくつひも等のチェックも忘れずに行いましょう。

貧血なんでも Q & A

Q 貧血ってどんなこと？



A 赤血球が減少し、細胞が酸欠状態になること

貧血とは、全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が不足し、細胞に酸素が足りなくなっている状態です。貧血になると、めまいがしたり、疲れやすかったり、肌がカサカサしたり、肩がこって頭が重く感じたりします。



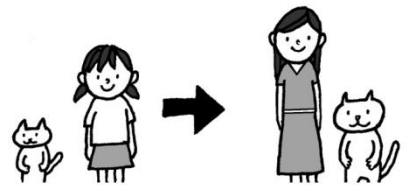
貧血によい食べ物って何？



Q 貧血になりやすい人は？

A 成長期の子ども、特に女子は注意が必要！

9～18歳ごろの子どもは、身長がぐんぐん伸びたり、筋肉や血液量も増えたりする時期なので、それだけ鉄分が必要になります。ところが、偏った食事をしたり、無理なダイエットをしたりすると、血液中の鉄分が足りなくなり、貧血になりやすくなります。特に女子は月経が始まるなど、大人の体に変化する時期なので、注意が必要です。



A レバーや魚介類、まめ類、海草など、鉄分の多い食べ物です

貧血によい食べ物(100g 中に含まれる鉄分の量)

豚のレバー…13mg	凍り豆腐…6.8mg
はまぐり(つくだ煮)…7.2mg	きなこ…9.2mg
干しエビ…15.1mg	ひじき…55mg

