

ほけんだより

2026年6月8日
町田市立町田第一中学校
保健室

今年も待ちに待った体育祭が近づいてきました。心と体を準備して、楽しい一日を過ごしましょう。この保健だよりでは、健康で安全に体育祭を楽しむための大切なポイントをお届けします。しっかりと読んで、当日に備えてください。

ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかりと意識する

◆ 準備運動をしっかりと

運動前には必ず準備運動を行い、筋肉をほぐしましょう。特に、走る前には脚のストレッチを念入りに。筋肉をほぐし、体を温めておくことが重要です。

夏の運動とケガ

夏に運動を頑張るみんな、集合！ 夏場は熱中症が心配ですが、知らず知らずのうちに疲労がたまって肉離れなどのケガをする恐れもあります。

レギュラーを目指したい、もっと良いパフォーマンスをしたいという気持ちは分かりますが、やみくもに練習することが必ずしもいい結果に結びつくわけではありません。思わぬケガを防ぐためにも、次のことに注意しましょう。

- ・準備体操をする
- ・練習の合間に適度に休けいして、水分補給する
- ・栄養バランスのよい食事をとる
- ・体が重く感じられるときは無理をしない
- ・十分な睡眠をとる



◆ 安全に楽しむために

スポーツや競技を楽しむ際は、周囲の安全を確認し、他の参加者との距離を適切に保ちましょう。また、爪を短く切ることで自分も相手も傷つけないことにつながります。

◆ 適切な靴を選んで

足に合った靴を履くことで、足への負担を減らし、転倒や捻挫などのケガを予防できます。また、歩行時の衝撃を和らげることで、足や膝、腰への負担を軽減し、疲労を低減する効果があります。

足の健康のために

靴のサイズは合っていますか？ 小さくてきゅうくつな靴を無理やり履くのも、大きすぎてダボダボの靴を履くのも、足の健康にはよくありません。ケガをする恐れもあります。足長（親指の先からかかとまでの長さ）、足囲（親指根元の骨が出っ張ったところと、小指根元の骨が出っ張ったところをぐるりと囲んだ長さ）を測って、自分の足に合った靴を履きましょう。靴が自分の足に合っているかどうかは、次のことをチェックしましょう。

【チェックポイントはここ！】

- ・つま先がきつすぎないか
- ・足指を動かせる余裕があるか
- ・かかとに靴擦れがないか



☹️ケガをしてしまったら☹️

日々の練習や本番において、どんなに気をつけていてもケガをしてしまうことがあります。そんなときに慌てず、自分でできる簡単な手当てについて学んでおくと安心です。

救急処置は「しっかり」が大事！



傷口のよごれをしっかりと洗い流す



下を向いて、小鼻を親指とひとさし指でしっかりとつまむ

打撲や捻挫は
すぐに冷やそう



◆ 応急処置キットを用意しよう

体育祭当日には救護スペースが設けられていますが、個人の応急処置キットを持参することをお勧めします。必要なときにすぐに対応できるようにしておくとう安心です。

😓熱中症を防ぐために😓

体育祭はたくさんの種目があります。しかし、運動中はもちろん、応援中も熱中症になりやすいので注意が必要です。

◆ 水分補給を忘れずに！

運動前、運動中、そして運動後にしっかりと水分を摂りましょう。のどが渇く前に飲むことが大切です。



◆ 適切な服装を心がけて

吸湿性が良く、通気性のある服を選びましょう。また、帽子をかぶることで直射日光を避けることができます。

◆ 休憩をしっかりと

自分の体調に気を使い、無理をせず休憩をとりましょう。めまいや頭痛を感じた場合は、すぐに日陰で休みましょう。

◆ 睡眠を十分に

睡眠不足になると、体温調節機能や自律神経が乱れて汗をかきにくくなり、体に熱がこもりやすくなります。しっかり眠ることで、体に熱を逃がすための「天然のクーラー(発汗機能)」が正常に働いてくれます。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度(軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。

【重症度Ⅱ度(中等症)】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。

【重症度Ⅲ度(重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

体育祭ではケガの予防が大切です。準備運動をしっかり行い、無理をせず自分のペースで競技に参加しましょう。万が一ケガをした場合は、すぐに応急処置を行いましょう。また、熱中症にも注意が必要です。水分と塩分をこまめに補給し、休憩をとりながら無理なく楽しんでください。

汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のもとには血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがいい、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



★耳鼻科検診・・・耳鼻科校医 竹内先生による検診

※日時 ・6/4 (木)9:00～ 3年全、2年1～4組、わかば
 ・6/18(木)9:00～ 1年全、2年5～6組、前回欠席者

※目的:耳、鼻、のどに病気や異常がないかを調べます。

※検診時の注意事項

- ①事前に教室でアンケート調査を実施します。
- ②前日までに耳そうじをしておく。
- ③耳ができるようにピンでとめるか、長い髪は結ぶ。



① 左耳

②右耳

③鼻
正面を向く

④のど
口を開ける