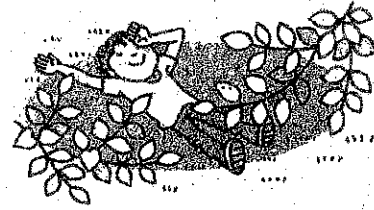


# ほけんだより

令和8年5月12日  
町田市立堺中学校

新年度がスタートして、約一ヶ月過ぎました。新しいクラス、授業、生活に慣れましたか。元気に生活していますか。

慣れとともに、疲れを感じ始める時期でもあります。自分の体や気持ちの様子に気をつけてください。



## 運動会に向けて健康管理

運動会の練習が始まりました。練習期間中、自分で、自分の健康管理・けがの予防をしっかりと行っていきましょう。

### 1 食事をしっかり食べる

食事は活動のエネルギーです。エネルギー不足では元気・力が出ません！  
給食開始時間は12時45分ですから、朝ごはん大切です。食べてください！

### 2 夜は早く寝る

練習・日差し・砂埃など、いつもより体の疲れがたまるときです。  
毎日十分な睡眠をとって、疲れをとっていきましょう。



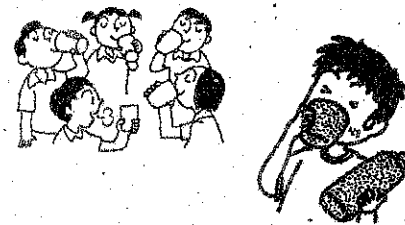
### 3 準備運動をしっかりとやろう

「使う筋肉を伸ばす」「関節の動きをよくする」  
けがの予防を意識して、準備運動をきちんと行いましょう。



### 4 水分補給はしっかり・こまめに

体調管理・暑さ対策のために、水分補給が必要です！  
運動前は適度に、運動後は十分に、水分を摂ってください。  
水筒などで必要な水分量を用意しましょう。



### 5 その他、気をつけよう

★爪 けがをしないよう（させないよう）切っておく。  
\*手のひらから見たときに、指先に爪が見えないのが Good！  
\*足の爪は伸びていませんか？

★靴 運動しやすい靴をはき、靴ひもはしっかり結ぶ。



★靴下 ムカデ競技は、ジャージ下 + 足首を保護する靴下が Best！

★汗ふきタオル 汗を拭きとることは体のクールダウンに必要です。

★けがの保護 けがをしている人は、必要な手当（傷の保護、サポーター テーピング等）をしておく。



## ～ みんなでつくろう 『 堺中の保健室 』 ～

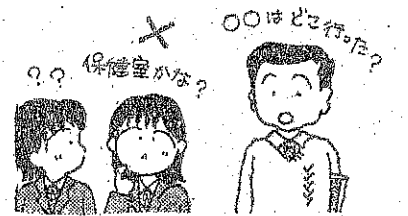
堺中の保健室は、堺中の生徒全員が利用するところで、堺中の生徒がつくっていきます。みんなで利用しやすい保健室をつくっていきましょう！

けがをしたとき・体調が悪いときに、必要な人が必要な手当を受けられるように、みんなでルールと心がけを実行することが大切です。

### ♡ 利用のルールと心がけ

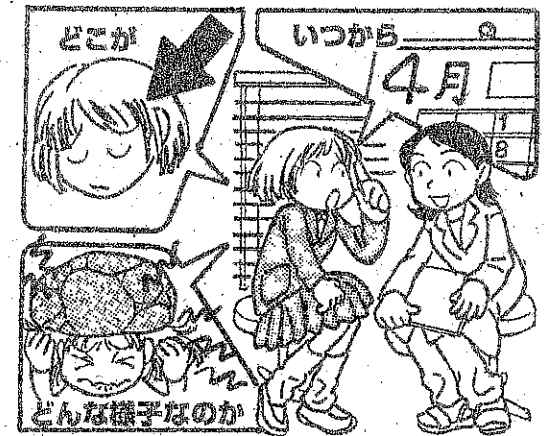
#### ルール

- 保健室を利用するときは、  
担当の先生 または 保健委員に『〇〇〇で保健室を利用する』ことを連絡します。
  - ・授業中→ その授業の先生 休み時間→ 次の授業の先生 または クラスの保健委員
  - ・休み時間内に利用が済むときは、連絡の必要はありません。
- 利用した後は、担当の先生に「保健室利用連絡票」を渡して、利用報告を行います。



#### 心がけ

- 保健室に入るときは、ノックして「失礼します」など一声かけてください。
- 保健室に入ったら、
  - ①「〇年〇組 〇〇です。」 クラス・氏名を言ってください。
  - ②「〇〇〇で来ました。」 保健室を利用する用件を言ってください。
- けがや体調の様子はわかりやすく説明してください。  
「いつ(いつから)」「どこが」「どんな様子なのか」
- 手当を受けるときは、注意や指示をよく聞いておきましょう。



### ♡ 保健室から・・・

- 保健室で行うのは『応急手当』です。
  - ・治療が必要なけがは、医療機関を受診します。
  - ・継続の手当は自宅で行います。
  - ・内服薬(風邪薬や腹痛の薬など)は使用できません。
  - ・保健室の休養は1時間以内です。体調が回復しない時は、保護者に連絡をして、早退になります。
- 保健室内では静かに行動してください。
- 保健室が閉じているときは、職員室へ行き、担任または学年の先生に相談してください。(部活のときは顧問の先生)

ベッドで休んでいる人もいます  
静かに利用しましょう

