

2022年5月12日(木)



みんな体育大会に向けて、練習や準備をがんばっているね。保健室来室者の様子はどうか？

体育大会のスローガン「#青春を仲間と共に」を胸に、一生懸命練習に取り組んでいますね。

体育大会の練習が始まって、普段より来室者数は増えています。内科的来室理由は、頭痛・吐き気といった熱中症様症状が多いですね。また、外科的来室理由は、競技練習にともなう擦り傷や肉離れ、関節痛などです。



本番までもう少しだね。もう一度健康管理で気を付けるポイントを教えてほしいな。

分かりました。ポイント①は「朝食」です。

内科的来室理由の熱中症様症状の保健指導をしていると、「**朝ごはんを食べてきていない。**」もしくは、「**朝ごはんの量が少ない(食欲がないから、パンのみ・ふりかけご飯のみ)**」という生徒が多かったです。

朝ごはンは活動始めるエネルギー源であり、身体を作るためにも大切です。この時期おすすめは、**水分も塩分も摂取できる「みそ汁」**です。



ポイント②は「運動前後の身体のケア」です。

運動する前の準備運動で、丁寧に太ももやふくらはぎ、アキレス腱を伸ばしましょう。

また、慢性的に痛みがある場合は、運動後に氷で冷やしたり、マッサージをしましょう。

保健室で行う処置は「応急処置」です。痛みが続く場合は医療機関を受診しましょう。

※その場合は、スポーツ振興センターの手続きがあるので保健室まで生徒を通してご連絡ください。



万全の状態ですべて体育大会に臨めるように、感染症対策もしっかりするぞ！