

# 健やか

新篠津村立  
新篠津中学校  
保健だより  
No. 12  
2020. 9. 11

体育祭まで1週間となりました。本格的に練習が始まり、普段以上に疲れがたまる時期だと思っておりますので、ケガや体調不良に十分に気をつけましょう。そして、「こころ」も「からだ」も元気な状態で体育祭を行いましょう！



## ～体育祭にむけて～



### 「手洗い・うがい」

新型コロナウイルス感染症をはじめ、感染症予防で、とても重要です！普段からこまめに行いましょう。

### 「栄養」

1日のスタートでエネルギー源となる“朝ごはん”を毎日しっかりと食べましょう。

### 「準備運動」

筋肉の緊張を和らげ、ケガを防止します。軽くでもいいので、できれば運動前と運動後にストレッチをしましょう！

### 「睡眠」

その日の疲れはその日のうちに。疲労回復には睡眠が必要です。中学生の時期は、7時間以上の睡眠時間が身体の成長に重要です。

### 「水分補給」

9月とはいえ、気温が高い日が続いています。のどがかわく前に、こまめに水分補給を！また、練習には必ず水分補給をしてから取り組みましょう。

### 「爪」

爪が伸びているひとはいませんか？爪が伸びていると、ひとを傷つけたり、爪の間に細菌がたまり、感染症につながります。伸びているひとは、短く切りましょう！

### 「朝の健康チェック」

毎朝、体調をチェックし、健康観察シートに記入してもらっていますが、朝から体調が良くないときは、無理をしないで、早めに休むことも大切です。

### 「ハンカチ・ティッシュ」

環境委員会でもハンカチ・ティッシュ点検を行っています。毎日持ってきていますか？手洗い時や給食時以外でも、汗をかいたときやけがをしたときなど、いつでも使えるように、常にポケットに入れて持ち歩きましょう。

体育祭では、新型コロナウイルス感染症対策として、生徒テントに各学年分のウェットティッシュと消毒液を設置しますので、活用してください。

