

# ほけんだより 9月

保健室 / H30年 9月 11日 発行

2学期がはじまりました。自由な時間があった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。10日～生活リズム点検がはじまっています。これをきっかけに生活リズムを整えましょう。そして、野中祭に向けて、けがなく元気に取り組みましょう。



野中祭の成功に向けて!!

## けが・熱中症を防止で 楽しく! 元気に! 全力で!

### 9月の保健行事

6日(木)	身体測定	2・3年男子
7日(金)	身体測定	1年, 2・3年女子
10日~14日	生活リズム点検 菌みがき週間	



6つのキーワードを探せ! 野中祭までの過ごし方

① 早 翌 礼	② 過 夜 材	③ 深 生 先
④ 未 訓 乳	⑤ 深 昼 風	⑥ 装 整 考
食	後	痕

Illustrations of a person stretching, a person pointing, and a person with a mosquito.

ポイントは **コンディションを整えておくこと!!**

**夜** 練習で疲れた体を休めるために早めに布団に入る

**食** 三食、栄養バランスのとれた食事をする。食事を抜くと早く走れるというのは迷信。運動前にはエネルギーになる炭水化物がオススメ

**朝** 毎日同じ時間に起きて、体内時計を合わせよう

**爪** 爪は切っておこう。長いままだと思われ、けがにつながります。

**備** 準備は余裕をもってなるべく前日までに。水分は多めに用意しておこう。お茶を入れて冷凍したペットボトルを持参するもGOOD!!

**練** 一生懸命練習しているのに本番に体調を崩してはもったいない!! 練習での元気が過ぎは禁物です。

9月は **防災月間** です

大雨・竜巻・台風・地震... この夏、日本は多くの災害に見舞われ、今なお大変な思いをして生活している方が多くいます。

さて、今私たちにできることは何でしょうか。もし、今、地震がきたらどうしたらいいでしょうか。

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から備えを。

