



9月保健だより







令和6年9月20日
柏崎市立第五中学校
保健室

夏休みから団長・パネル長を中心に、応援・パネルの準備をすすめ、蒸し暑い中それぞれが生懸命練習に取り組んでいましたね。思うように出来ず、悩んだこともあったかと思いますが、仲間とともにここまで準備してきたことに誇りを持ち、体育祭を全力で楽しんでほしいと思います。

日々の疲れから体調を崩したり、思わぬ怪我をしたりしないためにも規則正しい生活を心がけ、本番で力が発揮できるように体調を整えましょう！

「第2回ハッピーライフチェック」 9月2日(月)～9月6日(金)

※今回は体育祭前ということで、結果を軍ごとに紹介します。

青 軍	A評価の割合	紅 軍
84%	早起き 	72%
100%	朝ごはん 	100%
100%	朝歯磨き 	100%
61%	メディア 	54%
100%	夜ごはん 	100%
100%	夜歯磨き 	100%
69%	早寝 	54%

両軍とも全員がA評価の項目がいくつもありました。素晴らしいです！

一人ひとりの生活リズム・体調管理は、体育祭当日のパフォーマンス及び軍の勝敗に関係します！

体育祭当日、全員が健康な状態で参加できるように、生活リズムを整えましょう。





体育祭当日、ベストコンディションで迎えるために！

昨年の体育祭は猛暑により体調を崩す生徒も出たため、2 種目競技カットとなりました。

今年は全員が最後まで参加できるように事前にできる対策をしましょう！

昨年の体育祭練習、体育祭当日に発生した熱中症の症状

嘔気・嘔吐	立ちくらみ	頭痛	倦怠感	高体温
				

おねがい

★体調不良になりやすいケース★





①水筒を持ってきていない

②水分をこまめにとっていない

③水筒の中身が水かお茶で塩分が足りていない

生徒の皆さんは保護者の方と相談し、以上 3 点への対策をしてください。

今年実施してほしい熱中症予防

水筒にはたくさん 氷を入れてくる	塩分をとる	凍らせたペットボトル で身体を冷やす	一日 3 食食べる	一週間前から 体調を整える
				



みんなで万全の準備をして最高の体育祭にしよう！

