

明日は今年度最後のクラスマッチ!

ケガの予防に努め、いい思い出をつくろう。

前期クラスマッチの負傷状況

保健室利用 26件

早退 4件

今日、帰ってからの過ごし方...

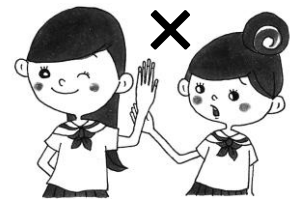
☆ 夕食は**9時までに済ませる**。

☆ 遅くても**0時までには寝る**。

睡眠不足は事故の原因になります。十分な睡眠をとりましょう。

☆ **爪(手足)を短く切りそろえておく**。

長い爪は、自分がケガをするばかりでなく、相手にもケガを負わせます。



クラスマッチ当日は...

☆ 起きたらすぐに、**健康チェック!**

☆ 必ず**朝食**を食べてくる。

☆ **排便**を済ませておく。

☆ **水分補給**をこまめに行う。

☆ **準備運動**を念入りに行う。

健康チェック ~検温も行いましょう~

十分な睡眠がとれていない。

頭痛・腹痛・下痢・吐き気などの症状がある。

胸の痛みやしめつけられる感じがある。

倦怠感・関節の痛み・寒気がある。

発熱している。

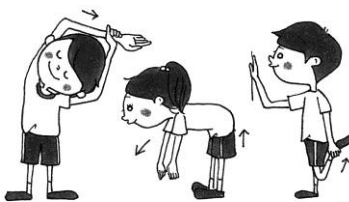
その他、体調不良やケガがあるなど。



チェックがつかなければ、元気に参加しよう!

参加について不安があるときは、保健室まで相談にきてください。

運動を始めるときは



まず準備運動から

ストレッチ・準備運動の効果

★体温や筋肉の温度を上昇させ、柔軟性を高める。

★関節の動く範囲をより大きくすることができる。

★血流がよくなり、酸素をたくさん運ぶための準備が整う。

★心の準備ができる。

試合が終わったら...

整理運動、うがい・手洗い、早めの就寝 疲労回復に努めましょう。



1年間をふりかえってみよう

4月からもがんばれるように、
チェックしてみましょう。

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



知っていますか？ 自律神経

●自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

・交感神経（せかせか）
活動しているとき
緊張しているとき
ストレスを感じている
ときに働く



・副交感神経（ゆったり）
休息しているとき
回復しているとき
リラックスしている
ときに働く



●自律神経の働きが悪くなると

立ちくらみ



やるきがしない
だるい



体が疲れて
回復しない



汗をたくさんかく



動悸や息切れ
がする

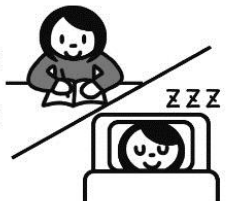


手足が冷える



●自律神経を整えるには

・日中はよく動き
夜はよく休む
メリハリのある
生活をする



・食事はゆっくりと
よくかみ、いろい
ろなものを食べる



・寝る前に40℃くらい
のお風呂にゆっくり
入る



忘れて
いませんか？ 手続き・受診

もう一度確認！災害共済給付申請

学校の管理下（授業中、部活動中、登下校中など）で起こったけがについては、日本スポーツ振興センターの災害給付制度で、医療費の給付対象になることがあります。申請に関する資料・書類が保健室にありますので、思いあたる人は家の人にも確認し、申し出てください。また、申請書類をまだ出していない人は早めに提出してください。

今年度中に受診・治療を！

健康診断結果を配布し、その後たびたび告知していますが、まだ全員分の確認は取れていません。未受診者もいると思いますが、受診・治療は終わったのに連絡を忘れていたケースが過去にもありました。新年度に向けて、春休みのうちに受診し、治療を済ませておきましょう。

