



令和5年5月19日（金）  
江戸川区立葛西第二中学校  
生活指導部



運動会練習が本格的に始まります。運動会に向けての練習時間が増え、外で過ごす時間も長くなります。今週は急に暑くなる日もあり、体が暑さや汗をかくことに慣れていないので熱中症になりやすい時期です。毎日の生活をもう一度見直してみてください。疲れていたり、体調が万全ではないと、大きなケガにもつながる可能性があります。

自分自身がやりきったぞ！という「いい汗」をかい、皆さん一人ひとりが元気な姿で運動会を終えられるように応援しています。

## 運動会練習・本番に向けて

### ★熱中症対策は朝ごはんから★

朝食を食べると水分だけではなく塩分も補給でき、体温を下げる効果のある汗も出やすくなるといわれています。おススメは梅干しごはんとお味噌汁です。



### ★水分補給は運動前！運動中！運動後★

運動をする時には水分補給を忘れずに行ってください。

水筒を必ず持ってくるようにしましょう。また、校庭で練習する時は、のどが渇く前に積極的に水分補給を心がけ、熱中症を予防しましょう。タオルやハンカチも毎日用意しておきましょう。



### ★準備運動をしっかりと★

成長期の皆さんはけがをしやすいです。理由は、骨も成長途中の「軟骨」が多いためケガが起こりやすい状態だからです。予防のためにも準備運動やストレッチをしっかりと行ってから運動をしましょう。

### ★足のサイズに合った靴を履こう★爪を短く切っておこう★

靴がちょうど良いサイズではないと足の骨が変形したり、爪の生え方が変形したり転倒の危険があります。

また、手足の爪の長い人はいませんか。爪が長いままだとケガの危険性が高くなるため、必ず短く切っておきましょう。

### ★こんな時は運動を中止しましょう★

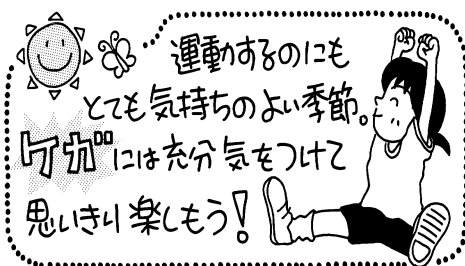
めまいがする・吐き気がする・急な頭痛・冷や汗がでるなどの症状があらわれた時は、体からのSOSのサインだと思ってください。

このような症状が出たら、周りの人に状況を話し休養するようにしましょう。また、近くにいる先生にも伝えてください。



## ★クールダウンをしよう★

運動後は自分の体を元の状態に戻すためにクールダウンを行うように心がけましょう。これを行うことで、疲れがたまりにくくなります。内容は準備運動の動作（整理体操）や軽いランニング、ストレッチなどがおすすめです。



## ★ゆっくり休みましょう★

自分が思っているよりも、体は疲れています。特に、普段から運動習慣のない人は要注意です。

普段より体を動かす時間が多くなっていますから、体を休めるためにもゆっくりお風呂に入ったり、いつもより早く就寝したりするなど、休息をとりましょう。



**急に暑くなった日は要注意**

**熱中症が  
出始める時期です**

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

**こんな日は注意**

|        |      |       |
|--------|------|-------|
| 日差しが強い | 風が弱い | 湿度が高い |
|--------|------|-------|

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

**どうして大切？ ウォームアップ&クールダウン**

**ウォームアップ**

<ベストパフォーマンス>と<ケガ防止>のために

強張った筋肉をあたためて、動きをよくするのが目的の一つ。可動域が広がるのでケガの防止にも重要です。準備体操をしっかり。

**クールダウン**

<疲労軽減>のために

運動後の筋肉は緊張した状態。ストレッチでゆっくりと筋肉を伸ばしてリラックスモードに切り替えましょう。一つのポーズで10～20秒キープ。



## 友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころかもしれません。本来、友達と



は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとっても自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。

保護者の方へ

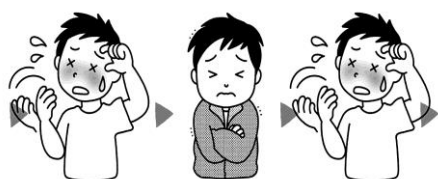
## 健康診断の結果をお知らせしています



4月から6月にかけて、健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、『受診のすすめ』を渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。

けれど、もし病気があっても、早くみつけれれば早く治療を始められます。なるべく早い受診をお願いいたします。

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節 こまめに、ね。