



平成30年9月3日  
内部中学校保健室

今年の夏休みは、とても暑い毎日でしたね。体調を崩した人も多かったのではないのでしょうか？  
夏休みのしおりのクロスワードパズルは完成しましたか？答えは、「ずっとげんきだったよ」でした。  
体調を崩していてもOK。イライラした日や落ち込んだ日があってもOK。この夏休みを振り返って、「元気に楽しくすごせた日があったな〜」と思えた夏休みだったらいいなあと思います。



夏休みの疲れは、今のうちにとっておこう。  
夏バテにもまだまだ注意！！

たいくさい 体育祭の練習が始まります。  
いま今のうちにバイバイ♪



少し寝不足でも朝はとりあえず起きる



夏の疲れバイバイ!



しっかり食べる!



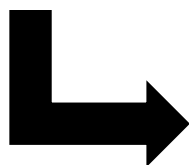
その症状、夏バテかも



カマダも夏バテ中…。  
みんなも注意してね…。



ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう!



朝ごはんを食べる



38~40℃のお湯に5~10分つかる



# れんしゅう はじ の練習が始まるよ☆

## ＜準備編＞

① つめは切った？切っていない人は、必ず切っておこう！

つめが のびていると... こんなキケンやトラブルが？!

われる！ はがれる！ よごれがたまる！ 人をひっかく！



② 自分が必要な量の水分を必ず持って来よう。

自分が必要な量を用意しよう。

ウォータークーラーの水は、食中毒の予防のため、水筒に入れたままにせず、入れたらすぐに飲みきってください。

③ タオルと必要な人は下着やTシャツの着替えを持って来よう。

## ＜生活編＞

① 朝食を必ず食べよう。朝食抜きは熱中症の原因にもなります。

(普段食べていない人は、果物やスープなど食べやすいものからでOK)

② 夜は早く寝て、疲れをとろう。

③ 練習以外でもからだを動かしてならしておこう。

部活を引退し、からだを動かす機会が以前より減っている3年生。

体育祭の練習・本番で頑張りすぎてしまう人もたくさんいると思います。

急に体を動かして頑張りすぎてしまうと、ケガや体調不良を起こしやすくなります。

安全に体育祭に参加するためにも、毎日少しずつ動いて、からだをならしておきましょう。



れんしゅうちゅう けんがくちゅう ほんばん たいちょう わる ひと むり  
練習中・見学中・本番で体調が悪くなった人は、無理  
をせずに近くの先生に伝えてくださいね。