



最近は少しずつ雨の日が増えてきて、梅雨入りを感じますね。そんな6月は気温や湿度の変化が大きくなる季節であるとともに、体育祭や期末テストなど行事や勉強に追われて体も心も忙しい時期です。頑張るときは一生懸命取り組み、休む時はゆっくりと休んで、メリハリのある生活を心がけましょうね。

体育祭を乗り切るための4つのポイント！

【体調管理】

ベストコンディションで本番を迎えよう！

- ✓ 練習後はストレッチや軽いマッサージをして疲労回復しよう
- ✓ 朝ご飯をしっかり食べよう（エネルギー＋集中力UP！）
- ✓ 睡眠時間は8時間を目指して、前日は夜更かし厳禁！

【熱中症対策】

暑さに負けない！

- ✓ 喉が渇く前に水分補給をしよう（30分に1回程度）
- ✓ スポーツドリンクで塩分も摂取しよう
- ✓ 帽子・タオルで日差しを防ごう

【ケガ予防】

練習も本番も安全第一！

- ✓ 運動の前にはしっかりと準備運動&ストレッチ
- ✓ 靴の紐はしっかり結んでおこう
- ✓ 仲間と声を掛け合って、安全な環境づくりをしよう

【心の準備】

「緊張」とうまく付き合おう！

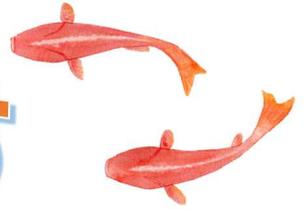
- ✓ 緊張は本気で取り組んでいる証拠
- ✓ 深呼吸をして落ち着こう
- ✓ 緊張でパフォーマンスが上がることもあるかも…！

体育祭では「勝ち」にこだわることも大事ですが、勝つために全力で取り組んだり、勝つ努力したりした過程こそみなさんの宝物になるはずですよ。後悔のない体育祭にするためにも、心身の状態を整えて、本番に臨みましょう！



＼6月10日(火)から7月17日(木)まで／

水泳指導が始まります



この季節になると、水泳の授業を楽しみにしている人もいるのではないのでしょうか。安全にプールに入るために大切なことについてお伝えします！

- ① 前日は十分に寝る
- ② 朝ご飯をしっかり食べる
- ③ 耳掃除をしておく
- ④ 爪を短く切っておく



- ① ②…睡眠不足や朝食欠食は、体力を低下させ、思わぬ事故や体調不良のもとになります。いつもとは異なる水の中では体力も消耗されやすいため、準備を整えて学校にきましょう。
- ③… 耳掃除をしないと、耳垢がたまったままになり、外耳道の感染、外耳炎（聞こえにくくなったり、痛くなったりする）を起こす頻度が高まります。前日までに優しく耳掃除をしましょう。
- ④… 水中では皮膚がやわらかくなっているため、爪が伸びていると、軽く接触しただけでも怪我をさせる危険性があります。手も足も伸びている爪がある人はきちんと切りましょう。

プールに入るときは、当日の体調をチェックして、咳が出ていたり、お腹の調子が悪かったり、頭痛がするときは無理をせず見学をするようにしましょう。

食中毒予防のお願い

食中毒予防 3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

6月の予定

日付	検診内容	対象	場所
6月13日	内科検診	3年女子	保健室

