

あおいの部屋通信6月



— 保 健 室 だ よ り —

No. 3 令和4年 6月28日 井之頭中学校 保健室

6月になりじめじめとした日が多くなってきましたね。このような気候の日はなんだか気分があがらなかったり、頭がぼーっとしてしまったりしがちです。実は私もその一人です。気分があがらない時ややる気が出ないときは、少し休憩してみましょう。毎日何事も全力で！は中々難しいです。自分の体調や心の状態を知って上手に手を抜くことも大切ですよ！

熱中症警戒警報発令中！



全国的に熱中症による救急搬送が増えてきています。「いのかしらは涼しいからまだ大丈夫☆」と思っていませんか？実は暑くなり始めたちょうど今！が最も熱中症に警戒しなければなりません！熱中症について詳しく見ていきましょう。

こんな時に
要注意！

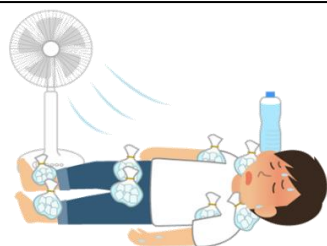
急に暑くなった時

体が暑さに
慣れていない時

気温や湿度が高い時

屋外だけでなく屋内（体育館）でも熱中症にかかります。**こまめな水分・塩分補給、通気性の良い衣服やぼうしの着用、運動時はマスクを外す**（ソーシャルディスタンスを取る）等して予防しましょう。初期症状は「めまい」「立ちくらみ」「筋肉痛」です。

熱中症になってしまったら・・・



- ・先生や周りの大人に知らせる
- ・涼しい場所へ移動して、服を緩める
- ・首、脇の下、足の付け根、足首を冷やす
- ・霧吹きをかけたり、うちわで仰いだりする
- ・自分で水が飲めれば、**スポーツドリンク**や **OS1** を飲む



学校保健委員会について

テーマ：自分を、そして人を大切にするために

日 時：7月12日（火）13：30～15：00

場 所：井之頭中学校体育館

講 師：幸ハウス富士 植竹真理様

折れないしなやかな心を持つことや、自分や周りの人を大切にするについて学びます。保護者の皆様もぜひご参加ください。

6/16 に職員の危機管理研修を行いました！

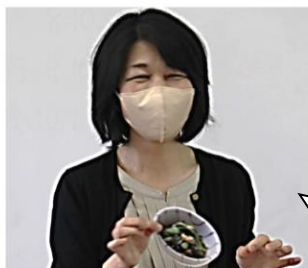
教職員の危機管理研修を行いました。練習用 AED とダミー人形を用いた実技演習と、実際に事故が起こった場面を想定したシミュレーション研修を行いました。



緊急時はいつくるかわかりません。万が一に備えた対応を学校全体で取り組んでいきます。

6/17 に栄養教諭の食育授業を行いました！

今年度も栄養教諭の長谷川先生をお招きして食育授業を行いました。今回のテーマは「夏の大会本番で力を発揮するためには、どんな食生活を送れば良いだろうか」です。



栄養教諭 長谷川先生

中体連や井中杯で最高の力を発揮するために、みなさんはどのような力を身につけたいですか？「持久力」「筋力」「瞬発力」など様々ではないでしょうか？

もちろん練習を積み重ねることも大事ですが、**食事**も重要な**トレーニングの一つです！** 食事のバランスが崩れると、本来の力が発揮できなくなってしまいます。バランスの良い食事で最高の力を発揮できる体作りをしていきましょう！

主食

【ご飯・パン・麺類など】

エネルギーになるもので持久力に繋がります。主食をしっかり取ることで他の栄養素も働きます。



副菜

【野菜・果物など】

骨を繋ぐ「じん帯」や筋肉と骨を結ぶ「腱」を作ります。ストップターン等細かく動ける力に繋がります。



主菜

【肉・魚・大豆など】

たんぱく質が多く筋肉を作ります。瞬発力や筋力 UP に効果的！



牛乳・乳製品

【牛乳・ヨーグルト・チーズなど】

牛乳や乳製品に含まれる、カルシウムが骨や歯を作ります。全身を支える力になります。



栄養バランスを整えよう