

# Health



令和4年10月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

厳しい残暑もようやく峠を越え、朝晩は涼しく感じる日が多くなりました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」そして「食欲の秋」です。夏の暑さの疲れをリフレッシュさせたいですね。ただ、日によって寒暖差が大きくなることがあります。天気予報を意識しながら、こまめに衣服の調整をすることを心がけましょう。

楽しく

## スポーツの秋を楽しもう -第34回 体育祭に向けて-

安全に

### ・睡眠をしっかりとる。

睡眠不足ではケガをしやすくなったり、体調不良の原因になります。

### ・ご飯を食べる。

朝ごはんは午前中の活動のエネルギー源。昼食は午後の活動のエネルギー源です。

### ・こまめに水分補給をする。マイボトル・飲み物は必需品。

出場競技の前後。応援の合間に水分補給をしましょう。

### ・タオルを持参する。

タオルと飲み物は、グラウンドに持って出て、生徒席に置いておきます。

### ・太ももの筋肉痛に注意!!

急に走って筋肉痛。多くの生徒が訴える痛みです。  
丁寧な準備運動・ストレッチとクールダウンはケガの防止と疲労回復に大切です。

### ・裸足で走らない。靴を履いて勝負!!

靴を履いて生活する皆さんの足は靴や靴下で保護されているので足裏の皮は薄く柔らかく、傷を負いやすい状態です。

### ・長い髪は結ぶ。



足裏の皮がベローンと剥げたのは、一生懸命の証。しかし、手当てをするにしても、痛々しい……。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため学校行事の中止や縮小がされていますが、出来ることを工夫してwithコロナで行事が行われるようになりました。体育祭に向けて保健室からの1番の願いは大きなケガがないこと。2番目は生徒のみなさんの一生懸命なカッコいい姿をみせて欲しいということです。

イベントや体育祭はちょっと苦手という人もいると思います。クラス種目や学年種目の練習の中でうまくいかないこともあるかも知れませんが、終わった後には「出来て良かった。楽しかった。」という満足感を感じて欲しいと思います。こんな時だからこそ、美鈴が丘高校での思い出を作りましょう。

「自分だけは大丈夫」  
その思い込みは危険!!!

## 夕方から夜間の交通安全

## 登下校中の自転車事故 多発!

日に日に夕暮れが早くなっています。周りがうす暗くなる夕暮れ時は交通事故多発時間帯です。交通量が多くなることや自動車のドライバーや歩行者、自転車に乗っている人はお互いに見えづらい時間帯です。部活動の帰り道や塾に行く時、暗い道では周りから見えやすいように、白っぽい物や光る物を身につけておきましょう。自転車に乗る時は早目にライトをつけること。自分が見えやすいだけでなくドライバーや他の自転車、歩行者からあなたがよく見えるようにするためです。そして、自転車での下り坂のスピードには細心の注意が必要です。ブレーキの点検をしておきましょう。

