



# ほけんだより

9月号  
金山町立金山中学校  
文責 鈴木綾子

みなさん、夏休みは計画通りに過ごすことができましたか？1学期の最後に自分で立てた、メディアコントロールについての目標は実行できたでしょうか。

9月は駅伝大会があります。自分の持っている力を最大限に発揮できるよう、免疫力を高める生活を心がけ、引き続き新型コロナウイルス感染症予防に取り組みましょう。

## 9月の保健目標

## ケガや病気を予防しよう

気温も下がり、過ごしやすい季節になります。「スポーツの秋」とも言いますが、ケガには要注意です。

### ■ 運動によるケガの実態

スポーツにおけるケガには、骨折、捻挫、靭帯損傷などが多くみられます。また、場合によっては心臓発作や熱中症が起こったり、運動のしすぎにより疲労骨折や貧血などが起こったりすることがあるので注意が必要です。

### ■ 運動を行うときの注意

#### ①運動前のチェック

健康状態の確認・服装の確認・運動環境の整備点検

#### ②ウォーミングアップとクールダウン

#### ③水分の補給

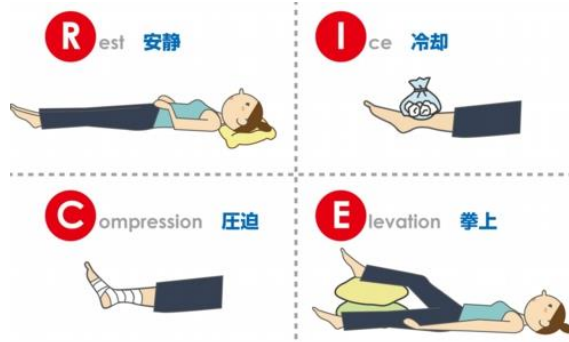
#### ④オーバートレーニングの注意

トレーニングの効果を妨げるだけでなく、疲労骨折や貧血などの原因になります。



もしもケガをしてしまったら…  
早めの対応が大切です。

### 応急手当の4つの原則



～ 2学期も「身だしなみチェック」を行います ～

ハンカチ所持率～1学期結果～

|     | 5月    | 6月    | 7月    |
|-----|-------|-------|-------|
| 1年生 | 91.0% | 100%  | 100%  |
| 2年生 | 92.0% | 100%  | 100%  |
| 3年生 | 93.0% | 80.0% | 70.0% |

毎日ハンカチを持つことを習慣にし、100%を目指しましょう♪

