

体育大会が近づいてきました☆ケガには気をつけよう！！

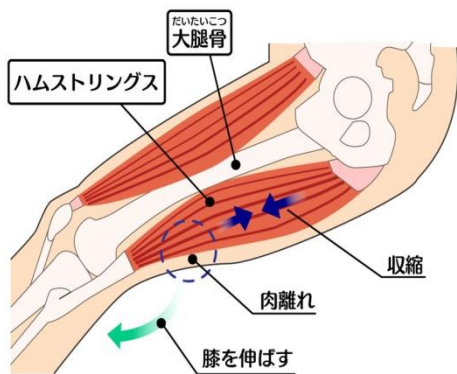
夏休みが明け、だんだんと学校生活リズムを取り戻してきましたか？長い休み明けは、体調を崩しやすい時期です。体育大会の練習なども続いています。「3食食べる」「睡眠をとる」を意識して、体育大会に向けて頑張ってください。しっかりと水分補給も行ってくださいね！！いつもより多めに、水分を持ってくるようにお願いします。



～体育大会でよく起きるケガ『肉離れ』について～

『肉離れ』は、ダッシュなどで筋肉が収縮と同時に引っ張られる際に起こるケガです。リレーなどで、急にダッシュして痛める人が多いです。

＜肉離れが起きる仕組み＞



＜肉離れが起こりやすい部位＞

大腿四頭筋・ハムストリングス・
下腿三頭筋(ふくらはぎ)



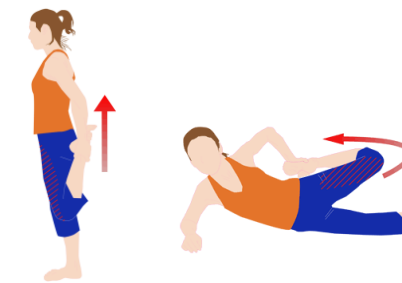
＜運動前⇒動的ストレッチ＞

動きながら、はずみや反動をつけて
行う。筋肉の柔軟性が高まる。
ラジオ体操が動的ストレッチ！！

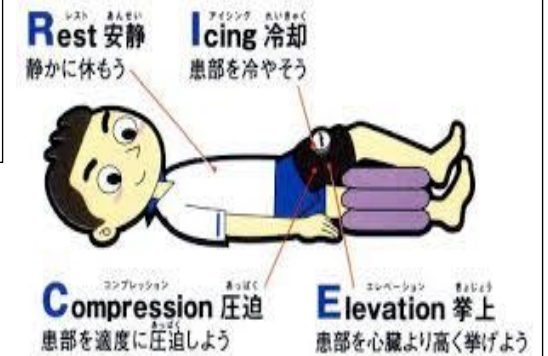


＜運動後⇒静的ストレッチ＞

静止した状態で反動などをつけず
に行う。運動後に行うことで、筋肉
痛予防効果などがある。



＜もし、肉離れのような症状になったら＞



災害時、もしものときに備えておこう。

災害はいつ、どこで起こるかわかりません。もし、家族がバラバラの
場所にいたら、一人 だったら…。とっさのときに、自分や大切な ひと
を守れるように準備をはじめましょう！

なにが必要？

非常用持ち出し袋 チェックリスト



玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

- ☐ 水
- ☐ ヘルメット、防災ずきん
- ☐ 軍手
- ☐ レインウェア
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 予備電池、携帯充電器
- ☐ 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ☐ タオル、ブランケット
- ☐ 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉



- ☐ 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！)
- ☐ 衣類、下着
- ☐ 紐なしの運動靴
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ マッチ、ろうそく
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ペン、ノート
- ☐ 防犯ブザー

感染症対策にも

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 体温計

女子はさらにプラス

- ☐ 生理用品
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の见えないゴミ袋

貴重品 (通帳、現金、健康保険証など)
も持っていこう！

もしも

新型コロナウイルス
の心配がある中で、
災害が起きたら…？



危険な場所にいるなら
避難するのが原則です。

さらに、知っておくべき避難の
ポイントとして次の5つがあります※。

- 安全な場所にいる人まで、避難場
所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人
の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく
持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設さ
れていることもあるので、災害時
は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も
含めて危険。車中泊をする
場合は、浸水しないよう
周りの状況を確認する



※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より

保健室からのお知らせ

健康診断の結果、病
院受診をした人は、必
ず治療報告書を担任
の先生、または保健
室に提出してくださ
い。まだ受診していな
い人は、早めに受診し
てください。