



令和4年9月1日  
 龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室  
 文責：

長いと思っていた夏休みも終わり、今日から学校生活が始まります。感染予防をしながらの夏休みでしたが、何かに打ち込んだり、思い出を作ることができましたか。また、夜遅くまで起きていたり、1日中冷房の効いた部屋で過ごしたり、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。

自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードに切り替えることがなかなかできない人もいます。そんな人は早寝・早起き・朝ごはんを心がけてみましょう。起きてから太陽の光を浴びることも効果がありますよ。行事盛りだくさんの秋を乗り切りましょう。



## 昇龍祭の練習が始まります！

9月5日 ~ 9月9日

残暑が厳しい中、5日から昇龍祭の練習が始まります。9日の本番まではほとんどの時間が外での活動となります。睡眠時間が足りていないと、ケガや熱中症の原因になります。規則正しい生活を送りましょう。

### ★ 運動前後のストレッチ

よく痛めるのは太ももとふくらはぎです。特に、部活動を引退した3年生・・・気持ちは現役のままですが、体は変化しています。運動前に念入りなストレッチを。



### ★ 靴は足に合っていますか？

意外と盲点なのが、靴です。運動にふさわしい靴をはいていますか？靴下は、足首を保護してくれるものを選んでいますか？あわせて手足の爪も確認しておきましょう。



### ★ 早寝・早起き・朝ごはん

何と言っても基本です。**あたりまえの生活をあたりまえにしている人が最も強い！**その日の疲れは、その日のうちに取り、次の日に備えましょう！



朝ご飯を

**食べる** →

体温

**上がる** →

**脳も体も目覚める → ぼっちり走れる**

**食べない** →

**低いまま** →

**脳も体も寝坊中 → ふらふら**



### ★ 熱中症にはまだまだ注意



運動前後・運動中を問わず、**のどが渴く前に、こまめに水分を摂りましょう！**

体調に不調を感じたら、無理せず近くにいる先生に早めに伝えましょう。



### 昇龍祭必須アイテム

- \*タオル・・・暑い日は汗を沢山かきます。2～3枚あると良いかも。
- \*水筒・・・大きめの水筒を準備しよう。



健康診断の結果、所見有りを受診した場合は、受診結果を学校に提出してください。まだの人は早めに受診しましょう。また、夏休み中に学校の管理下（部活動・学校行事・学校への登下校など）において、けがをしまい、通院・治療した人は担任の先生に伝えてください。スポーツ振興センター給付の申請ができます。（場合によっては申請できないこともあります）