

# 健やか駒女

だより

No.3



令和8年6月1日(月)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

6月に入り、暑い日やじめじめした日が増えてきました。体が疲れやすい時期なので、しっかり睡眠をとり、水分補給を心がけましょう。今月はいよいよ体育祭！練習も始まり、汗をかく機会が増えてきます。朝ごはんをしっかり食べて、元気に体育祭を迎えましょう！

トピック1

## 6月6日は体育祭!

## こんなことに気をつけよう!



6月6日(土)は体育祭です！皆さんが頑張ってきた練習してきたことの成果を思う存分に発揮してください！体育祭を全力で乗り切るために、皆さんに気を付けてほしいことがあります。ぜひ、これらのことを意識して、最初から最後まで「楽しかった！」と思えるような体育祭を作り上げていきましょう！

### 準備



#### 手足の爪切り

自分だけでなく、周りの人を傷つけてしまうかもしれません。必ず家で切りそろえてきましょう。



#### 食事をとる

体育祭はかなりのエネルギーを使います。そのエネルギーを作り出すため、必ずしっかりご飯を食べてください。



#### しっかり寝る

日々の体育祭練習で疲れた体を、しっかり寝て休ませてあげましょう。7～8時間の睡眠が推奨されています。

### 当日



#### 日焼け・日よけ対策

日焼けによる蕁麻疹、かぶれを防ぐため、対策をしましょう。通気性の良い帽子もGOOD!



#### 多めの水分を持参

水分・塩分不足は禁物!! 校内の自販機は売り切れてしまう可能性もあるので、必ず自宅から多めの水分を持ってきましょう。



#### 準備体操は念入りに

準備体操は手を抜かず、しっかり行いましょう。けがを防ぐ大切な第一歩です!

トピック2

## 応急手当 3つのポイント

### 1, 洗う



#### 擦り傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

#### 目の違和感

洗眼カップを使い、まばたきをして洗う

### 2, 冷やす



#### やけど

15～30分程流水で冷やす

#### 突き指・捻挫

氷嚢などで冷却し腫れや痛みを抑える

### 3, 押さえる



#### 切り傷

ガーゼなどを当てて止血する

#### 鼻出血

小鼻をつまんで下を向き止血する



### トピック3 6月の気温と湿度



今年の6月は「例年以上の暑さ」と「平年並みの梅雨入り」になると言われています。つまり、気温も湿度も高いのです！

### からだへの影響



体が暑さに慣れていないため熱中症や体調不良になりやすい。



湿度が高いため脱水症状を起こしやすい。



むくみにより身体的疲労を感じやすい

### からだの仕組み

湿度が高いと汗をかいても蒸発せず、体温が下がらなくなってしまいます。体温が下がらないと脳は「もっと汗をかいて体温を下げるのだ」と命令し、体から水分と塩分が余計に体外へ放出されてしまうのです。

### トピック4

### 健康な「からだ」はご飯から！



### 夏の健康をサポートする食べ物5選

食品名	イラスト	主な栄養と効果
牛乳		カルシウム：骨の健康 プロテイン：筋肉・体力回復 ビタミンB2：代謝促進
スイカ		水分：熱中症予防 カリウム：むくみ解消 リコピン：抗酸化作用
豚肉		ビタミンB1：疲労回復 良質タンパク質：体力維持 スタミナ向上
トマト		リコピン：紫外線ケア ビタミンC：美肌・免疫力 カリウム：塩分排出
納豆		ナットウキナーゼ：血流促進 タンパク質：筋肉補強 食物繊維：腸内環境

