

保健だより 9月号

令和7年度
丹原高等学校
保健委員会



～ 運動会でのケガを防ぐために ～

今月は、運動会がありますね。そこで、運動時のケガを防ぐための方法を紹介します。

- 1 朝ご飯をしっかり食べる
- 2 具合が悪い時は、無理をせずに休む
- 3 水分をこまめに補給する
- 4 運動の前後にウォーミングアップとクールダウンを行う
- 5 十分に睡眠をとっておく

⇒ 睡眠時間が積み重なっている状態「睡眠負債」に注意!!

休日に、いつもより長く（2時間以上）寝てしまうと、生活リズムが乱れてしまい、体にダメージを受ける恐れがあります。規則正しい生活を心掛けましょう。



2年3組保健委員（山内優依）

保健委員がピックアップ 【健康ニュース】

石破首相「熱中症対策の取り組み徹底を」関係省庁に指示

毎日新聞 2025. 8. 7 配信

政府は、7日総理大臣官邸で「熱中症対策推進会議」を開き、石破総理大臣や浅尾環境大臣らが出席しました。この中で石破総理大臣が「去年、熱中症で2000人以上の方が亡くなり、交通事故の死者数に匹敵するまで増加している。東京都のデータではなくなった方の8割以上が高齢者で、8割以上がエアコンを使っていなかった。」と指摘しました。（中略）

さらに政府として、学校の体育館などへのエアコン設置の支援や、地域と連携した高齢者への呼びかけ、それに、働く人の現場での休憩場所の確保などの取り組みを徹底するよう関係省庁に指示しました。（以下略）



総理大臣がこのような指示をしたからには、丹高の体育館にもエアコンが設置されることを期待しています。

とりあえず、今月の運動会は自己努力もして、熱中症を予防しましょう。万一、体調に異変を感じたらクラスの保健委員に救護テントへ連れて行ってもらってください。事故のない安全な運動会にしましょう。

2年3組保健委員（大川雄大）