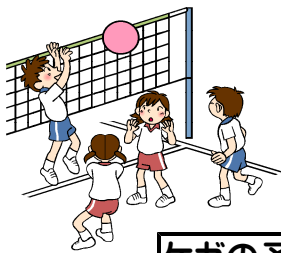




徳島県立城東高等学校
令和7年7月発行

7月になりました。今年の梅雨は雨が少なく、梅雨らしくない梅雨でしたね。梅雨が明けると、本格的な暑さがやってきます。その前に「暑さに慣れましょう」と、先月は暑熱順化の方法をお知らせしましたが、慣れる前に夏の暑さが来てしまったように思います。でもまだ間に合う！暑さが苦手な人は、無理のない範囲でウォーキング等の軽い運動をしたり、ぬるめのお風呂に浸かって汗をかく練習をしておきましょう。



7月7日(月)・8日(火)は球技大会です

ケガと熱中症に気をつけて盛り上がりましょう

ケガの予防・具体的には？

- ①前日に爪を短く切っておこう
- ②つき指の予防に、手指のストレッチをしよう
(手首回し、手を握って開いてグーパーグーパー)
- ③捻挫の予防に、足首のストレッチをしよう
(足首回し、下半身のストレッチ)

熱中症予防・具体的には？

- ①前日は早めに寝て、たっぷり睡眠をとっておこう
- ②朝食を食べよう→空腹はエネルギー不足になるよ
- ③水やお茶だけでなく、スポーツドリンクも用意しておこう



運動場でのケガに注意！

運動場で擦り傷をした時は、傷口をよく洗いましょう。土や汚れを洗い流すことで、化膿しにくくなります。洗った後、保健室へ来てください。