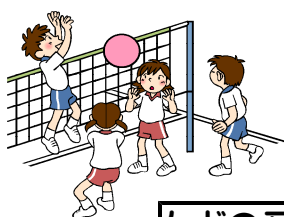




徳島県立城東高等学校
令和8年7月発行

7月になりました。昨年の今頃を覚えていますか？6月下旬に梅雨が明けて、早々に暑い夏が始まりました。そう思うと今年は梅雨らしい天気が続いていますね。梅雨が明けると、本格的な暑さがやってきます。その前に体を暑さに慣らしておきましょう。暑さに慣れるための「暑熱順化」にはいろいろな方法があります。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たり、汗をかくことが大事です。自分にあった方法で暑さに備えましょう。「暑熱順化」で検索！



7月6日(月)・7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、塩分や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。