

元氣のススメ☆

仙台南高等学校
1年2組保健委員
令和3年9月号



前期期末テストも終わり、球技大会が近づいてきました。準備は、はかどっていますか。楽しい行事に心躍らす一方、感染対策にも十分気をつけなければならないと思います。

そんな今、新型コロナウイルス感染症と共にある生活に慣れ、感染対策も身についてきたのではないのでしょうか。

球技大会が近づいている今、感染対策を徹底してみてはいかがでしょうか？

【感染対策が出来ている場面】

- ・授業時
 - ・集会などの移動時
 - ・学校行事
- など



引き続き
感染対策を徹底
しましょう！

【感染対策が疎かになっている場面】

- ・昼食時
 - ・体育の授業時
 - ・休み時間
- など



マスクを外した際の
会話と距離に気
をつけましょう！

ついつい対策を忘れがちな場面だと思います。意識して、感染対策を心がけるようにしましょう！

そして、もしも忘れてしまっている人が周りにいたら、声がけをして、全員で感染対策を徹底していきましょう。

時に面倒くさいと感じるかもしれませんが、感染対策は一人一人の心がけが重要です！

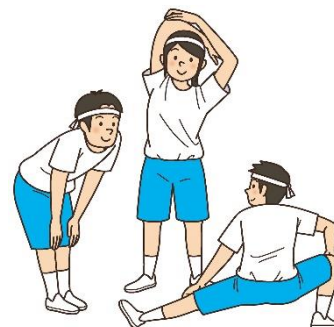
自分の為だけでなく、家族や友達など大切な人たちの為にもしっかり行っていきましょう。

～ 球技大会に向けて ～

球技大会でもけがの予防をしっかり行い、全員が心から楽しめる行事にしていきましょう。そして、けがをしてしまった際は、適切な処置を行い、けがが悪化しないようにしましょう。

☆けがの予防

- ・準備運動で体温を上昇させましょう
- ・運動前、運動後の水分補給を行いましょう
- ・バランスのとれた食事を摂りましょう
- ・朝食は必ず摂りましょう



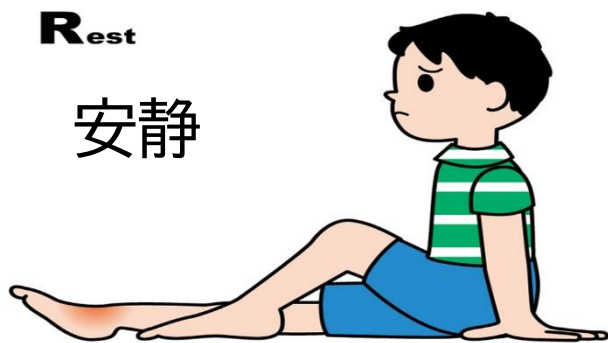
☆けがの処置方法

- ・つき指
→患部を固定し冷却しましょう
- ・切り傷
→傷口をきれいに洗い流し、タオルやガーゼなどで圧迫する
- ・捻挫
→すぐにRICE(ライス)処置を行いましょう



Rest

安静



Ice

冷却



Compression

圧迫



Elevation

挙上

