

保健だより～体育大会編～

今月末、9月28日(金)はいよいよ体育大会です。皆さんそれぞれ練習を頑張ってきたと思います。朝晩と涼しくなってきましたが、まだまだ日中は暑い日々です。今回は、体育大会に向けて注意することについてのお便りです。当日しっかりと体調を整えて力を発揮できるように、万全な状態で体育大会を頑張りましょう！

体育大会に向けて気をつけて欲しいこと！！

1 夜の睡眠は十分に取ること

体育大会期間は、日々の練習での疲れが蓄積されます。「今日の疲れは今日のうちに取る。」これが基本です。

早く寝て、疲れを取って次の日に持ち越さないようにしましょう。



2 朝ご飯は食べてくること

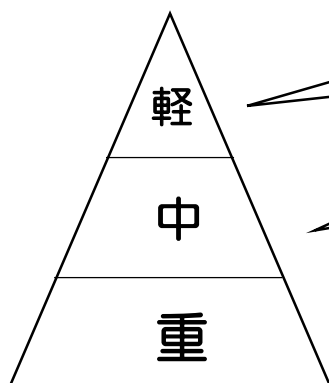
体育大会での練習は体力が必要。朝ご飯を食べてこないと熱中症になるリスクは高くなります。朝ご飯は必ず食べること。



3 運動前から水分補給を

体調が悪くなる生徒に話を聞くと「朝から何も飲んでいません」「ウォータークーラーでひと口飲んだ」「水筒忘れた！」など、水分補給の出来ていない生徒が多くいます。運動前から水分補給は十分に。運動中はこまめな水分摂取をしてください。

熱中症に注意



めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない

頭痛・吐き気・身体がだるい・力が入らない

意識がない・けいれん・体温が高い・呼びかけに対する返答がおかしい・まっすぐに歩けない走れない

熱中症の予防について

☆こまめに水分補給！この時、塩分も忘れずに！！

☆こまめに休憩！直射日光の当たらないところで

☆しっかりと食事をする

☆体調の悪いときは運動を控える

※今年度熱中症になった生徒は繰り返し熱中症になるリスクが高いです。

要注意ですので気をつけるようにしてください！！

熱中症かな？と思われる症状が少しでも出たら、すぐに周りに伝えてください。