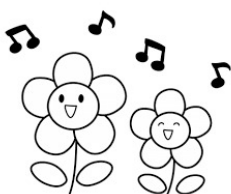


ほけんだより 9がっ

Part2

大分県立別府鶴見丘高等学校保健室発行
第8号 2017年9月28日(木)



体育大会です。明日の天気はどうでしょうか？突然雨が降りだしたり、晴れば気温が上昇し強い日差しが差したりと、不安定な日が続いています。

今年は、体育大会が梅雨からまだ暑さの残る9月へ移動して、初めての年。暑さ対策として大型ミストも導入しました。例年通り、救護テントで保護者の方が給水や手動ミストでも皆さんを応援してくれます。遠慮せず来て下さいね。ともかく、朝の天気には安心せず、天気の急変に備えて、万全の準備で臨みましょう！

《 体育大会必勝法 》



必勝法といっても、ゲームに勝つためではありません。ケガなく安全に、その上で全力で闘えるという『勝ち』を目指して頑張りましょう。特に推薦入試の近い3年生や、一般入試に向けて受験勉強真っ只中の3年生、もちろん1,2年生も、ケガで日常に支障を来すことのないように、必勝法を熟読しておきましょう！

綱引き

始めから終わりまで空を見よう！胸を上斜め前方に突き出して、体全体で空を仰ぐ様な姿勢で。全体重を後ろ重心にかけて引きます。体を起こして前傾姿勢で引くと腰を痛めるので注意しましょう！

100M/200M/リレー

今日までに、走り込みをしましたか？急な激しい運動で、酸欠となり、激しい頭痛で倒れ込む生徒が続出します。全力疾走後急に止まると、心臓とふくらはぎのポンプ機能が弱まり、急な酸欠になります。ゴール後もスピードを落として、駆け抜けてクールダウンしましょう。走り込んでいない人は、オーバーワークにならない様に自制して下さい。肉離れにも要注意です！

体育大会の熱中症対策についてPart2

- ① 飲み物 ペットボトル(500ml)を、4本分持ってきてください。2本は凍らせて体を冷やしたり、午後飲水する分です。家に保冷バックがあれば利用しましょう。タオルを巻き付けておくと冷たさが保てます。こまめに水分補給することで熱中症を予防できるので、2~3本はグラウンドに持参すること。必ず各自で多めに準備してくること。(汗をかくので、お茶だけではなく薄めたスポーツドリンクがよい) 自販機は売り切れることもあるので事前に準備しましょう。
- ② タオル、帽子、着替え(体操服、下着、靴下)等を忘れずに持ってくる。汗をかいたり、突然の雨で濡れたりすることも考えられます。
*競技中はハチマキですが、見学時は帽子を着用する様にしましょう。
- ③ 今夜は早く寝る！朝ご飯を必ず食べてくる！
- ④ 激しい頭痛、めまい、吐き気等が現れたら直ちに救護テントへ。運動中に「足がった！」のも熱中症である可能性も高いので、無理はせず安静が必要となります。

暑

水分1ℓ
グラウンドに
持参しよう

水分補給は、『早め』がポイント！
運動後、のどが乾いてから飲むのではなく、事前に飲むことで体温上昇が押さえられます。何事も予防が大事ですね！
気温が低くても油断は禁物です！

救護席に
飲み物も
あります！

寒

先週から雨と低い気温が続いていました。秋の天気は変わりやすいので、体育大会当日も突然の雨でびしょ濡れになり寒くなる事もあります。寒さには、着替え等の対策が必要です。寒さ、暑さ共に、油断せず万全の準備をして下さいね。

