

# 保健だより 10月

令和元年10月2日  
日田林工高校 保健部  
文責 佐々木

昼は暑い日もありますが、朝晩は肌寒いほどの気候になってきました。  
急な気温の変化に体が追いつかず、体調を崩している生徒がたくさんいるようです。  
明日は午後から会場準備、明後日は予行練習、しあさっては体育大会本番と忙しい日が続きます。  
万全の体調で体育大会に参加するためにも、疲れをためないように心がけましょう！



## 体調管理は毎日の積みかさね！



### 早く寝て、十分な睡眠！



睡眠不足だと、疲れも取れず、ぼーっとしたり、集中できなかつたりして体調不良だけでなくケガにもつながります。

### しっかり朝ごはん！



朝ごはんは1日元気に過ごすためのエネルギー源です。しっかり食べましょう！  
体育大会の練習で普段よりハードな生活だと思います。朝に限らずモリモリごはんを食べて、きちんと栄養を取りましょう！

## 体育大会当日は…

みんながいい体育大会だったといえるように一人一人が気を付けよう！

### ③ 爪を短く切る！



- ・爪が折れたり、はげたりする
- ・競技中に周りの人にけがをさせてしまう



### ★足の爪も忘れずに！

足の痛みの原因にもなります！

### ① しっかり準備運動する！



- ・肉離れなど、ケガをしてしまう



### ★思いきり動くために

しっかり体をほぐしましょう！

### ② 水分補給と休養をとる！



- ・熱中症など、体調不良の原因になる



### ★涼しくなったとはいえ

油断は禁物です！

こまめな水分補給を！



お茶や水だけでなく、スポーツドリンクも必ず準備しておくこと。  
前日は早く寝ること、朝食をとることも熱中症や体調不良を予防するには重要です！  
できる対策は全てしてから、体育大会にのぞみましょう！

## ケガをしたり体調が悪くなったときは



給水所の近くに救護テントがあるので、救護テントまで来てください。



### 【救護テントに来る前に】

- ★傷は洗ってください
- ★切り傷や鼻血は手で押さえながら来てください

動けない状態の場合は、すぐに近くの先生を呼びましょう！  
ケガや体調不良に気を付けて、いい体育大会にしましょう！