

7月保健だより クラスマッチに備えて

大分県立玖珠美山高等学校・保健室

1.本日の生活

- (1) 明日は、クラスマッチです。
特に以下の4つのポイントを押さえ、規則正しい生活で本番に備えましょう。

- ① 夜更かしをしない。(睡眠は、6時間以上)
- ② 良質な睡眠をとるために、極力冷房器具は使用しない。
(例) 扇風機(弱)は直接風が当たらないように
エアコン設定28℃(30分タイマー)
お腹にはブランケットを！
- ③ 爪が伸びている人は切っておく。
- ④ 少し早めに起床し、朝食をしっかり摂る。



★睡眠不足 & 朝食の欠食 等があると、体力がもちません。ケガの要因にもなります！
＝ きちんと自己管理し備えや注意をしておけば、体調を崩したりケガをしたりするリスクが減ります。

- (2) 体調の悪い人は、放課後、医療機関を受診しましょう。



水500ml + 砂糖15g(大さじ1杯) + 塩1g(ひとつまみ) 自分で作ってもOK

- (3) 明日、持参するもの

タオル & 帽子 & 着替え & 飲み物

500ml(ペットボトル) × 3本以上(1本は凍らせる)が望ましい。

2.クラスマッチ当日

- (1) 自分の健康状態を把握しましょう。髪の毛の長い人は、束ねる。
具合が悪い場合は、健康観察時、必ずHR担任に申し出てください。

- (2) 水分補給のポイント(熱中症予防のために)

- ① 1つの試合が始まる 30分前までに250~500ml程度
- ② 競技中1時間以内に 500~1000ml程度
- ③ 1つの試合が終了したら500ml以上



- 水だけでは、体内の塩分濃度が薄まり危険です！塩分が入った飲み物を必ず持参すること!!
- 「のどが渴いた」時は、すでに遅い！「のどが渴いたな」と思う前にこまめに水分補給を!
- 体が熱い時は、凍らせたペットボトルで冷やす! & 休息をとること!

* タオルと飲み物は、試合会場付近等に持参し、常時使用・補給出来るように。

参考文献: 日本体育協会 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック