

保健だより9月 美山祭体育の部にそなえて

令和元年9月26日

玖珠美山高等学校保健室

1. 前日からのそなえ

(1) 明日は、美山祭体育の部です。本日の生活が、明日の体調に影響を及ぼさないように

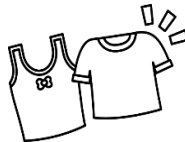


- ① 夜更かしをしない。 ② 睡眠は、6時間以上とる。
寝る時は…◇窓は閉め、扇風機弱または冷房は28℃
<30分タイマー>
◇お腹にしっかり毛布等を掛ける！
- ③ 手足の爪が伸びている人は切る。 ④ 朝食をしっかりとる。
- ⑤ 準備運動をしっかり力(ちから)を込めて行う(しないと足がつる)。

できていないと...

当日の美山祭体育の部で十分な活躍ができません！きちんと自己管理を行い、注意をしておくで体調を崩したり、ケガをししたりする確率も減ります。

- (2) 体調の悪い人は、医療機関で受診して、万全な体調で競技に臨めるようにしましょう。
- (3) 当日持参するもの



着替え・タオル・水分補給するためのスポーツ飲料等

美山ドリンクもお勧め：水分2L中→砂糖72g+塩5g+クエン酸2gを入れる。

500ml(ペットボトル) × 最低でも3本以上(内1本以上は凍らせて持参)が望ましい。

* 十分に水分補給をしないと **脱水症状** や **熱中症** を起こす。

2. 体育大会当日

- (1) 自分の健康状態を把握し、具合の悪い場合は、朝点呼時に、HR担任へ。無理して参加せず、その場合は参加を見合わせましょう。

(2) 水分補給 (熱中症予防のために)

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



水分は普通の水では、体の塩分が薄まり危険！！ 塩分・糖分の入った飲み物を必ず持参！！
「のどが渴いたな」は、すでに遅い！「のどが渴いたな」と思う前に、水分補給！体が熱いときは、凍らせたペットボトルで冷やそう→溶けたら飲める！！ 一石二鳥です！！

※ タオルと飲み物は、グラウンドに持参して常時使用・補給出来るようにしましょう。

※ 女子で髪の毛の長い人は、髪を束ねて結びましょう。
首部分の風通しをよくして、熱中症予防をしましょう。

裏面あり