

# 保健だより9月 体育大会にそなえて

令和2年9月16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、体育大会です。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。

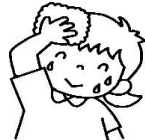
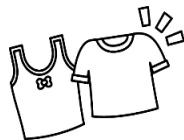


できていないと…

当日の体育大会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・帽子・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。

全員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)。

\* 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。



(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を持参して冷やそう→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 →