

# 保健だより 12月 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、規則正しい生活をして本番に臨みましょう。

- ① 夜更かしをしない。(睡眠は、6時間以上)
- ② 寝るときはきちんと布団に寝る(上の服もズボンの中に入れる)。
- ③ 手足の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、体力が保てずケガの要因にもなります！  
= きちんと自己管理をすれば、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、本日放課後、医療機関を受診しましょう。

### (3) 明日、持参するもの

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!



## タオル & 帽子 & 着替え & 飲み物

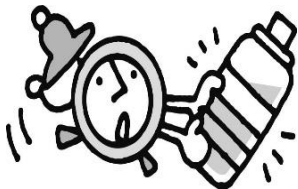
500ml (ペットボトル) × 3本以上  
(1本は凍らせる)が望ましい。

## 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。髪が長い人は、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… 冬でも熱中症は起こります)。



- 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・糖分の入った飲み物を必ず持参する！！
- 「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て常時使用・補給出来るように！！

裏面あり

