

ほげんだより 7月 がつ

球技大会に向けて

大分県立芸術緑丘高校
保健委員会作成
平成27年7月14日

明日は球技大会です。体育の授業や休み時間・放課後に練習し、楽しみにしている人も多いようです。次のことを注意し、けがや事故のない楽しい球技大会にしましょう。

♪ 睡眠を十分にとり、体調を整えておく

睡眠不足は気分不良、頭痛の原因になりやすいだけでなく、熱中症や集中力低下によるけがの原因にもなります。

日ごろの疲れがたまっている人も多いようです。

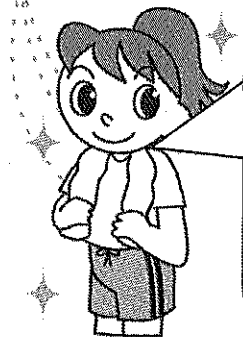
今週は夜更かしをせず、しっかりと睡眠をとって、当日に備えてください。

♪ 朝食を食べる

午前中の体調不良やケガで保健室を利用する人の中に、朝食を食べていない人が多く見受けられます。

朝食を食べないと体は目覚めません。日ごろ食べていない人は、バナナやヨーグルトなど食べやすいものを選んで、

ケガや熱中症を予防するために必ず朝食を食べましょう。



ケガ、病気 zero!!
楽しい球技大会にしよう!
担当は 3M
高田(奈) and 永松です!

♪ 熱中症対策をする

非常に暑くなることが予想されます。

体育館の中でも熱中症は発生します。

飲み物(お茶、水、スポーツ飲料など)を準備しましょう。

のどが渴いてから飲むのでは遅いです。運動を始める前から、こまめに飲む方法(ちびちび飲み)が上手な水分の飲み方です。その際、スポーツ飲料を水で2倍に薄めたものを用意しておくにより効果的です。

たくさんの汗をかき、水だけを大量に飲むと筋肉がつります(こむら返り・熱けいれん)。予防のために塩を準備していますので、なめながら水を飲んでください。

♪ 事前にけがの予防をする

競技の前には、十分な準備体操をしておきましょう。爪が折れたり、はげたりするトラブルも多発します。手足の爪を切っておきましょう。

♪ 無理をしない

朝、体調が悪い場合は絶対に無理をしないようにしましょう。

発熱や下痢をしている人は熱中症になりやすいので見学をしましょう。

太り気味の人や熱中症になりやすい体質の人でも無理は禁物です。

競技中調子が悪くなり、競技中止の指示を受けた場合は、必ず中止して下さい。

♪ 球技大会中の保健室の使い方について

保健室の氷は突き指、骨折、熱中症の時などの救急用に使用します。

救急用以外で、腕や顔を冷やしたいときは、水道水や濡らしたタオルで良く冷やすなど、自己管理ができるようにしましょう。また、当日は保健室利用者が増えることが予想されます。けが人、急病人以外の方は保健室に入らないようにしましょう。