

# ほけんぞり 6月

日に日に暑さが増し、照りつける太陽が眩しいですね。この時期は体が暑さに慣れていないために、熱中症には細心の注意が必要です。

2018年6月6日  
中津南高 保健室

## 南北親善球技大会に備えて

来週は、いよいよ南北親善球技大会です。これから一週間の生活が、大会当日の健康状態→競技の成果だけでなく、ケガや事故の発生率にも大きく影響します。

### ① 規則正しい生活を送りましょう。

- ◇ 早寝の習慣  
(遅くても夜12時には寝る & 6時間以上の睡眠を)
- ◇ 早起きの習慣  
(ゆっくり朝食を撮る & トイレを済ませる余裕を持つ)
- ◇ 朝食を摂る習慣  
(朝ご飯は、全身の細胞を目覚めさせ & 活性化させます！)



### ② 体調不良の人は、早めに医療機関を受診しましょう！

## 〈普段から熱中症予防を心掛けよう！〉

☆ 少しずつ暑さに慣らす

☆ 胃腸に負担のかからない、消化の良いものを食べる

- ・食事はゆっくりよ〜く噛む
- ・繊維を細かくしたもの
- ・生食よりも加熱したもの
- ・柔らかく調理したもの (煮る・茹でる)
- ・低脂肪のもの



☆ 自分に合った睡眠時間を取り、脳と体の疲れをリセットする

☆ 自分の体調は、自分で管理する！

- ・体調が悪い時は、直ぐに申し出ること！ (早めの対応=復活も早い!) また、ケガ防止のために、準備運動をしっかりと行う (筋肉をほぐし、関節を伸ばしておく) ことも重要です。
- ・必要な物品 (タオル、着替え等) の準備も自己管理の一環です。

☆ こまめに水分摂取する習慣をつける

