

南北親善球技大会に備えて



- 今、体調が優れない人は、放課後医療機関を受診しましょう。
- ベストコンディションで臨めるように、以下のポイントを押さえましょう。

- ① 夜更かしをしない。(睡眠時間→6時間以上がベスト)
〈 良質な睡眠をとる工夫 〉
 - 扇風機は直接風が当たらないように
 - エアコン設定28℃(タイマーを利用)
 - お腹にはブランケットを!
- ② 爪が伸びている人は切っておく。
- ③ 普段よりも早めに起床し、朝食をしっかりとする。



十分な睡眠 & 朝食
↓
持久力・集中力up
↓
運動能力up
ケガのリスクdown



- 準備するもの

* 着替え & タオル

* 飲み物 500ml(ペットボトル) × 3本以上
(1本は冷凍)が望ましい。

〈自作でもOK〉

水500ml

砂糖15g(大さじ1杯)

塩1g(ひとつまみ)

好みの酸味(レモン・オレンジ等)

明日は・・・



- (1) 自分の健康状態を把握しましょう。
体調不良時は、必ず学級担任に申し出て下さい。くれぐれも無理をしないこと!
- (2) 準備運動をしっかり行い、筋肉や関節を十分伸ばしましょう。
- (3) 水分補給の目安(熱中症予防)

- ① 試合開始 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なので、必ず塩分が入った飲み物を準備すること!
- 「のが渴いた」時は、すでに脱水! 「のが渴いたな」と思う前にこまめに水分補給を!
- 疲れた時、体が熱い時は、休息をとること!

* タオルと飲み物は、常時使用 & 補給出来るように!