

# ほけんだより ~特別号~ クラスマッチについて

大分県立大分舞鶴高等学校

平成30年3月13日 NO.16

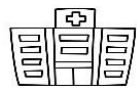
## 【クラスマッチ前日】

- ◆ 夜更かしはせずに **早め** に、**6時間以上** 寝る。
- ◆ つめが伸びている人は、**短く** 切っておく。(つめのケガが多いです)
- ◆ 体調の悪い人は、受診して医師の指示をもらっておきましょう。



## 【クラスマッチ当日】

- ◆ 朝食を必ずとること。
- ◆ 運動前・運動中・運動後に **自分の体のチェック** をする。  
(体調の悪いところがないかどうか確認)
- ◆ 運動前 ⇨ 100ml~200ml 水分を数回に分けて飲む。
- ◆ **準備運動** を十分にやる。(アキレス腱等を十分に伸ばしておく)
- ◆ 施設用具を点検し、**ルールを守る**。
- ◆ 競技中 ⇨ 1時間以内100~200ml 程度水分補給。
- ◆ 1つの試合が終了したら ⇨ 100~500ml 以上水分補給。



## 【気をつけて!】

水分不足は、**脱水症状や熱中症**を起こします。水のみでは、体内の塩分が薄まります。塩のみでは塩分濃度が上がりすぎます。水のみ、塩のみでは体内の吸収がよくありません。**スポーツドリンク**を必ず持参しましょう!!

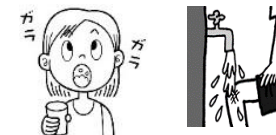
### スポーツドリンクの簡単な作り方

- ・水 2L
- ・砂糖 大さじ大盛り3杯 (72g)
- ・塩 小さじ半分 (2.5g) ・クエン酸 小さじ2/5 (1g)



## 【帰ってから】

- ◆ うがい、手洗いを忘れずに。
- ◆ お風呂に入り、体を休める。
- ◆ ケガのある人は、傷口を十分に洗い、清潔にする。



## 【当日持参するもの】各自すぐ飲めるように自己管理しておきましょう

① 着替え ② タオル ③ 帽子 ④ スポーツドリンク (500ml を3本以上)

※ スポーツドリンク (ペットボトル) **※回し飲みはしない!** (感染予防のため)

・500ml を3本以上が望ましい。(水筒を合わせて2L以上)

(1本は凍らせて、体を冷やす ⇨ 氷が溶けたら、飲む)

※ **汗をかいたら、タオルでしっかりふきましょう!!**



☆当日体調の悪い人は、集合時・終礼時の際 HR 担任に 連絡して、その後保健室へ来室してください。

☆クラスマッチでのケガで病院を受診した場合、保健室へ報告してください。(スポーツ振興センター手続き)