

1. 前日からのそなえ

No.10 平成28年9月8日

(1) 明日は、体育大会です。本日の生活が、明日の体調に影響を及ぼさないように規則正しい生活を行い、本番に備えましょう。

- ① 夜更かしをしない。 ② 睡眠は、6時間以上とる。
寝る時は… ◇ 窓は閉め、扇風機弱または冷房は28℃ <30分タイマー>
◇ お腹にしっかり毛布等を掛ける！
- ③ 手足の爪が伸びている人は切る。 ④ 朝食をしっかりとる。
- ⑤ 準備運動をしっかりと **力(ちから)**を込めて行う(しないと足がつる)。

睡眠時間が足りない、夜更かしをする、朝食を食べない 等があると当日の体育大会で十分な活躍ができません！
きちんと自己管理を行い、注意をしておけば体調を崩したり、ケガをしたりする確率も減ります。

(2) 体調の悪い人は、医療機関で受診して、万全な体調で競技に臨めるようにしましょう。

(3) 当日持参するもの



着替え・タオル・帽子・水分補給するための **スポーツ飲料等**

お勧め：水分2L中→砂糖72g + 塩5g + クエン酸2gを入れる。

500ml (ペットボトル) × **最低でも 3本以上** (内1本以上は凍らせて持参)が望ましい。

* 十分に水分補給をしないと **脱水症状** や **熱中症** を起こす。

2. 体育大会当日

(1) 自分の健康状態を把握しましょう。具合の悪い場合は、朝点呼時に、HR担任に

申し出をしてください。無理して参加せず、その場合は参加を見合わせましょう



(2) **水分補給(熱中症予防のために)**

- ① 1つの試合が始まる **30分前までに** ➡ 250~500ml程度
- ② 大会中 ➡ 1時間以内 500~1000ml程度
- ③ 1つの競技が終了したら ➡ 500ml以上

水分は普通の水では、体の塩分が薄まり危険！！ 塩分の入った飲み物を必ず持参!!「のが渴いたな」は、**すでに遅い!**「のが渴いたな」と思う前に水分補給!
体が熱いときは、凍らせたペットボトルで冷やそう→溶けたら飲める!!
一石二鳥です!!

※タオルと飲み物は、グラウンドに持参して常時使用・補給出来るようにしましょう。
※女子で**髪の毛の長い人は、髪を束ねて結びましょう。**首部分の風通しをよくして、熱中症予防をしましょう。