



令和7年10月7日
大分工業高校
保健・教育相談部

♪ 体育大会♪

～体調管理に気を配り、練習の成果を発揮しよう～



体育大会が開催されます。当日、体育大会の練習を一生懸命にした成果を発揮するためにも、ケガがないように、また、体調管理にも気をつけましょう。ケガをしないように注意すること、熱中症予防のため、のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。

● 体育大会 前日まで

- ・ 早めに寝て睡眠時間をたっぷりとりましょう
- ・ 規則正しい生活で体調を整えておきましょう
- ・ 体調に不安がある場合、保護者に相談して、医師の診察を受けましょう



● 体育大会 当日

- ・ ゆとりを持って起床し、朝ごはんを必ず食べましょう
- ・ 準備体操をしっかりとしましょう
- ・ 朝、競技中、終了後の健康チェックを必ずしましょう
- ・ 体調に不安がある場合は、無理をしないようにしましょう
- ・ 体調が悪いときは、すぐに近くの教員に相談しましょう

○準備運動は
しっかり



特に運動習慣のない人は、ていねいにしましょう。

○爪は短く切る



自分だけでなく相手にもケガをさせます。

熱中症に注意！ 水分補給を



☆ 持参するもの ☆

- (1) 熱中症予防のため、
 - ★水分は、塩分・糖分の入ったスポーツドリンク + 水・麦茶・お茶などを持参すること。
 - ★500ml ペットボトル・水筒などで3本以上
 - ★1本は、できるだけ凍らせておくと冷たさが持続する。(中身を少し減らして凍らす。または、冷凍専用のもの。)
 - ★天候によっては、足りない場合もあるので多めに持参する。
- (2) タオルを持参すること。濡らすと暑さを和らげる。
- (3) 保冷剤や凍らせた飲料、濡らしたタオルなど、**体を冷やすもの**を準備する。
- (4) **帽子を着用**する。帽子に熱がこもったら、脱いだりかぶったりして換気する。



救急処置の PRICES

おなじみの RICE に P と S を追加して覚えよう

Rest (安静)

刺激が加わり続けないよう、楽な姿勢で安静に！



Iceing (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！

Compression (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！

Elevation (挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！



Protection (保護)

それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ！



アイシング ～けがをしっかりと治すために

打撲・捻挫などのけがをしたときの応急処置の基本項目に「アイシング」(冷却)があります。患部を冷やすことで出血や過剰な炎症反応(発熱、腫れなど)を抑え、けがによる損傷の程度を軽くする効果があります。

ではみなさん、けがをした箇所を冷やすとき、何を使いますか？

氷水



湿布

コールドスプレー



アイスパック (保冷剤)

湿布やコールドスプレーは冷やせる時間が短く、有効ではありません。また、アイスパックでは、冷蔵庫用はそれほど冷やせず、冷凍庫用は逆に冷やしすぎて凍傷になってしまうことがあります。氷水を使うことで、続けてしっかりと冷やすことができ、なおかつ冷やしすぎることなく効果的にアイシングができます。ぜひ覚えておいてください。