

# 保健だより 体育祭編

★第8号★  
2017.9.12(火)  
北谷高校\*保健室\*



## 体育祭、目前に迫る！

いよいよ来週は体育祭！  
今日から本格的な練習ですね。  
みなさんのパワーを見せつけるためには、何よりも当日までの体調管理とケガの予防が重要です！！



### 体育祭当日、ベストコンディションで迎えるためのポイント！

#### 1. 1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう

とくに朝食はしっかり摂ろう！何と言っても筋肉の原動力となる『グリコーゲン』食物では、おにぎり、もち、バナナなどがベスト。糖質がグリコーゲンに変わるまでに3～4時間はかかる。朝で摂るとちょうど良い。それと疲れをとるためにビタミンCの補給も大切です。ゴーヤブロッコリーなどの色の濃い野菜やフルーツも合わせて摂ることをおすすめします。



#### 2. 睡眠不足にならないように気をつけましょう

身体的・精神的疲労は十分な睡眠をとることで、かなり軽減されます。また、睡眠不足だと敏捷性に欠け、けがの原因にもなりかねません。



#### 3. 水分補給を忘れずに！

水分が不足すると脱水症状になり発汗ができずに体温が上昇し、熱中症になることがあります。体育祭当日は、市販のスポーツドリンクを2倍に薄めた物などの水分を少量ずつこまめに摂るよう心がけよう。



#### 4. ウォーミングアップはしっかりと。

急な力走や激しい運動は心臓や肺に負担をかけます。準備運動は体のどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切。爪や服装のチェックも忘れずに！！



#### 5. 熱中症予防に努めよう！！

熱中症は命を奪ってしまうこともあります。各自でしっかり対策をとりましょう！！

★睡眠や栄養をしっかりとって、体調を万全に整えておく。

★長時間の炎天下は避けて、休憩は日陰・木陰でとる。

★帽子や日傘で直射日光を避ける。

★涼しい、風通しの良い服装にする。

★こまめに水分補給をする。

もし・・・、熱中症の症状が現れたらすぐに、近くの人に伝えましょう！

##### 『症状』

重症度Ⅰ：めまい、立ちくらみ、筋肉のこむらがえり

重症度Ⅱ：頭痛、吐き気、だるさなど

重症度Ⅲ：意識がない、けいれん、意識がもうろうとする。



##### 『熱中症の応急処置』

★涼しい場所へ避難

★氷で首の後ろや足の付け根を冷やす

★塩分や水分を補給する。



#### 6. 体調の過信は禁物

「いつもより体調は良くないけど、行事は楽しいから出たい・・・。頑張りたい。大丈夫。」と無理をする生徒が少なくありません。楽しさや思い出づくりも大切ですが、途中で倒れたりすると、周囲に心配や迷惑をかけてしまいます。

無理は絶対にしないでくださいね♥