

保健だより (体育祭に向けて)

R3. 10. 1 松江工業高校 保健室



中間試験も終わり、いよいよ来週には体育祭があります。今年度も昨年度に引き続き、一人ひとりがコロナウィルス感染症予防に留意するとともに、ケガや体調不良の予防を心がけ、思い出に残る楽しい体育祭にしましょう。

ケガや体調不良を予防するために・・・

昨年度の体育祭では、15名の方がケガや体調不良で処置を受けたりお家の方に迎えに来ていただいたりしました。体育祭でケガや体調不良を起こさないよう次のことに気をつけましょう。

<前日>

★手・足の爪を切っておこう！



伸びすぎた爪は、運動や作業の邪魔となるだけでなく、割れたり剥がれたりして痛い思いをしたり友だちを傷つけてしまうことがあります。

手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいの長さで切っておきましょう。

★早めに寝よう！

睡眠不足は集中力を欠き、ケガや熱中症などの体調不良の原因となります。前日は、睡眠時間を十分取りましょう。



<当日>

★朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べることにより体温が上昇し、身体が活動的になります。朝ごはん抜きは体調不良の原因となります。

★調子が悪いときは無理をしない！

調子が悪いのに、無理をするとケガをしたり体調不良になったりする危険があります。競技参加の代わりに心配かもしれませんが、調子が悪い場合は担任か近くの教員に相談しましょう。

★こまめに水分補給をしよう！

「のどが渇いた」と感じる前に水分補給をするのがポイントです。運動前には忘れずに水分補給を

しましょう。また、汗をかくと水分だけでなく、0.2%程度の食塩水が必要です。スポーツドリンクや水、お茶などを各自多めに準備しましょう。その際、甘い飲み物は糖分濃度が高く水分の吸収率が低下するので控えましょう。



★熱中症を予防しよう！

当日の天候(気温が高い・湿度が高い・風がない・昨日までより暑いなど)によっては、熱中症の危険があります。水分補給だけでなく、タオルで顔や身体を拭いたり、ぬれタオルを首に巻いたり、時々日陰で休んだりして熱中症を予防しましょう。

※熱中症の軽い症状として、たくさんの汗が出たり、四肢のけいれん(こむら返り等)や筋肉痛が起きたりすることがあります。このような症状が出たら、「たいしたことないだろう」と思わずに救護所(本部席にあります)へ来てください。

コロナ感染症予防のために・・・

- ★当日の朝は必ず、体温測定と体調チェックをしましょう。
- ★発熱、または風邪症状など体調がすぐれない場合は無理をせず、自宅で休養しましょう。
- ★こまめな手洗いを徹底し、手や汗を拭くハンカチやタオルは多めに持参しましょう。
- ★応援席ではマスクを着用し、声を出す応援は控えましょう。
- ★応援席等では密にならないようソーシャルディスタンスを保ちましょう。
- ★水分補給時や食事の時、競技参加中などマスクをしていないときは会話を控えましょう。
- ★飲み物、タオルやハンカチなどは友だちと貸し借りしないようにしましょう。

当日は

- ・スポーツドリンクや水またはお茶(多めに)
 - ・タオルやハンカチ(少し多めに)
- を忘れずに！

※着替えや替えの靴下等もあると便利です