

# 保健だより

R8.5.26 目黒高校保健室



## もうすぐ体育祭!体調万全で楽しもう!

### ◆前日～当日の朝◆

手足の爪もけがの元。他の人にケガをさせないためにも切っておこう!

- ・十分な睡眠! 今夜から早めに寝ましょう。  
睡眠不足や体調不良は、熱中症にもなりやすくなります。

### ・朝食と水分補給を欠かさず!

エネルギー切れのまま動くことになるため、バテて倒れてしまうことも。  
朝食の習慣がない人は、バナナやヨーグルトなど食べられるものを必ず摂ろう。  
活動前には、コップ1杯程度の水分補給を習慣づけましょう。



飲み物(麦茶やスポーツドリンク推奨)・日よけグッズ(帽子・日傘・アームカバーなど)・日焼け止めも忘れず持参!

### ◆体育祭当日◆

- ・ケガ予防! 競技前、ストレッチやウォーミングアップをしっかりと!

特にリレーでは、毎年度肉離れが発生しています!!

突然激しい運動をすると、体がうまく動かずに足がもつれたり、転ぶことがあります。  
現在治療中のけがや、過去にしたけがは悪化しやすいです。

テーピングなどのケアが必要な人は、当日朝に自宅でしてきましょう。

- ・こまめな水分補給 とにかく「気づいたら飲む」を徹底!詳しくは裏面へ。

### ◆当日ケガをしたら…本人が救護テントへ◆

すり傷は傷口を水道水で洗ってから来ること!

ケガに応じた手当をします。必ず本人が来てください。

「〇〇さんがバンソウコウをもらってきて!と言っているののでください」と来る人がいます。  
優しさはとても良いですが、救護テントは物を渡す場所ではありません。  
また、重いけがの場合もありますので、本人が来てください。

無理と無茶は、ケガや体調不良のもと

お互いに声をかけ合おう

○調子が悪そうな人には「大丈夫?」無理せず救護テントへ

○競技前後には「水分補給しよう!」熱中症予防

皆さんが無事に体育祭を終えてこそ、体育祭の成功と言えるのではないのでしょうか。



# 熱中症は予防できる！ 飲み物は多めに持参&こまめに補給！

熱中症とは、「熱」に「中る」こと、暑い環境で体温の調整ができなくなることで起きる体調不良です。人の体は60～70%が水分で、筋肉や臓器はタンパク質でできています。いわば、生卵のような状態です。卵に熱を加えると、半熟からゆで卵になりますが、一度固まれば、元には戻りません。ヒトにすれば、正常に機能しなくなるということです。例年、体育祭では午後に熱中症症状の人が増加します。  
**5月は暑さに体が慣れていないため、気温が高なくても油断はできません。**

## 熱中症の重症度

軽

中

重



めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗が止まらない  
など



頭痛  
吐き気  
だるい  
力が入らない  
など



意識がない  
けいれん  
まっすぐ歩けない  
など

我慢せず「軽」の段階で早めに救護テントへ！

**競技前後の水分補給は必須です！**

### 【予防①】こまめな水分補給！

200～250mlの冷えた水分を「**運動前に**」先に補給しておくことが重要。  
水分補給なしでの運動では、体内の水分が減る一方です。

**《こんな人は要注意!!》タイミングを逃しがち!意識して水分補給を!!**

・体育祭の実行委員や係についている人

・競技に連続して出場する人

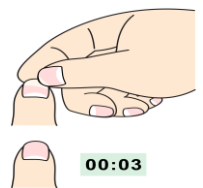
### 【予防②】スポーツドリンクを持参しよう！

多量に発汗した時は、汗の中の塩分も多く失われます。体育祭では多く汗をかくため、**のどが渴いたと思う前にこまめに飲む**ことがポイント。30～60分に1回は、50～200mlの水分を補給しましょう。

### 爪先で脱水チェック！

親指の爪を押し、離してから赤みが戻るのに3秒以上かかると、脱水症状の疑いがあります。

体育祭中も要チェック！



会場となる駒沢公園第二球技場は、日陰が少なく、日差しを浴び続けてしまいます。帽子や日傘、アームカバー等でしっかりと対策しましょう。