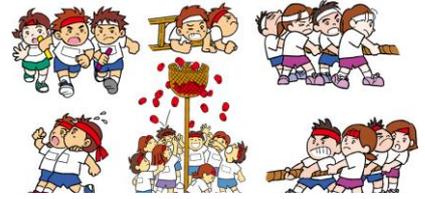


# 保健だより 体育祭特別号

東京都立中野工業高等学校 保健室



中間考査・確認テストが終了し、いよいよ体育祭に向けての準備が本格的になります。体育祭に向け体調を整え、本番で十分力が発揮できるようにしましょう！

## 体育祭に向けて



### <前日の注意事項>

- 足・手の爪を切っておくこと（爪折れによるけが予防）
- 夜は、しっかりと寝ること



### <当日の注意事項>

- 必ず朝食を食べること（朝食を食べないと低血糖で体調不良になりやすい）
- 朝、発熱や吐き気・下痢などの体調不良の時は無理をしないこと（欠席連絡は保護者から）
- アクセサリや腕時計はつけない（けが予防）
- 靴ははきなれた、ひもでしっかり固定できるもの（靴擦れや足首の捻挫予防）
- 体育着のすそは、常にハーフパンツに入れること（腹部・腰部のすり傷予防）
- ムカデ競争の先頭の方は、必ずジャージの長ズボンをはく。（足のすり傷予防）



### <ワンポイントアドバイス！>

ムカデ・二人三脚⇒足首に小さめのタオル地のハンカチを巻き、その上から長めの靴下をはくと良い（くるぶしソックスは禁！）



- 肉離れ防止のために、競技前にじっくりストレッチする
- 時々校庭の日陰で休む（濡れタオルを首に巻いても涼しくなるよ！）

# 体育祭予行・当日の準備と健康管理！

## ●予行(6/6)準備する物(全員必ず準備！)

- スポーツドリンク 1本 + 水または麦茶 1本
- タオル (顔や体をふくため・暑さ対策に使用)

## ●当日準備する物(全員必ず準備！)

- スポーツドリンクや水または麦茶



**500ml × 4本 ※最低2本はスポーツドリンク ⇒ 午前午後に分け校庭に持っていくこと**

※水や麦茶は水筒に入れ氷も入れる。

(スポーツドリンクも水筒に入れてくるとなお良い)

※甘い飲み物は控える (糖分濃度が高いと水分の吸収率が低下し脱水になりやすい)

- タオル

- 昼食 (教室の直射日光の当たらない場所に保管・保冷剤を入れてくると良い)

## ●必要に応じ準備する物(必要な人が準備！)

- 日焼け止め (朝は家で・昼は教室で塗る)
- 体育着の着替え・替えの靴下 (汗をかいたり、かなり汚れるのでであると便利)

昼食は、  
腹八分目  
程度に！

## ☆☆☆…体育祭中の健康管理…☆☆☆

- 持ってきた飲み物は、午前中に2本 (スポーツドリンクと水などの組み合わせ)

午後に2本 (午前同様) を目安にこまめに飲む。

※のどがかわいてからでは遅い、15~30分ごとに1回200~250ml 飲む

- 少しでも体調の不調を感じたら、早めに申し出ること

(無理が一番危険！！)



①学校の自動販売機をあてにしない！  
⇒数に限りがある。また、予行中・体育祭中は校舎内に入ることができない。

②なぜ水や麦茶なの？  
⇒コーヒーや紅茶、緑茶などカフェインを多く含む飲み物は利尿作用が強いので、水分が体から出ていきやすくなってしまいます。