

ほけんだより

体育祭 特別号



令和6年5月20日

東京都立杉並工科高等学校 保健室

体育祭が近づいてきました。熱中症予防して体調を整えて体育祭に臨みましょう。

1 熱中症に注意しましょう

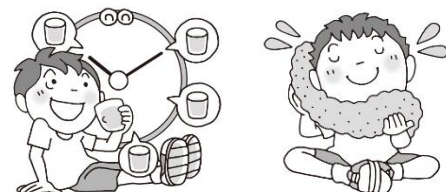
☆こまめに水分補給をしましょう。500mlのペットボトル最低2本（スポーツドリンク+水または麦茶）は用意しましょう。学校の自動販売機は売り切れることがあるので登校前に用意してください。（気温が高い予想の時は多めに持ってきてください。）甘い飲み物は控えましょう。気温が高くなりそうなときは水のペットボトルを凍らせて持ってくると身体を冷やしたり冷たく飲むことができます。



☆タオルを用意しましょう。汗を拭いたり、日よけにしたり、濡らして身体を冷やすこともできます。

☆前日の夜は早く寝ましょう。睡眠不足は熱中症の原因にもなります。

☆必ず朝食を食べましょう。水分、塩分も補うことができます。



2 けがを予防しましょう

☆手も足も爪を短く切りましょう。爪折れが原因でけがをすることがあります。また接触したときに相手をけがさせることがあります。

☆砂ぼこりによる目のトラブルが起こる可能性があります。コンタクトレンズを使用している人は保存容器を用意しましょう

☆けが防止のために準備運動、ストレッチをしましょう。

☆足に合ったサイズの靴を履きましょう。



3 けがをしたり体調が悪くなったときは

☆擦り傷は流水でしっかり洗ってから、保健室に来てください。

☆打撲や捻挫の場合は、すぐに冷やしましょう。保健室にアイシング用の氷を用意しています。

☆調子が悪くなったら無理をしないで早めに申し出ましょう。

★こまめに手洗いをするこることも忘れずに。



ペットボトル症候群に注意

ジュースやスポーツドリンクばかり飲んでる人。なんだか体がだるかったりしませんか？ 清涼飲料水の飲み過ぎで急激に糖尿病状態になってしまう「ペットボトル症候群」の危険信号かも。



清涼飲料水には、糖分がたくさん含まれています。体内に糖分がたまりすぎると、エネルギーとして処理できずに、体がだるくなり、腹痛、嘔吐、ひどいときには意識を失ったりけいれんなどの症状が出ることも。

スポーツドリンクはスポーツをしたときに。普段の水分補給は甘くない水やお茶にしておきましょう。







思い当たるものはあるかな？

マスクの正しい使い方？

- ☐ 鼻だけ出してつける
- ☐ 上下・裏表は気にしない
- ☐ 一度使ったマスクを翌日も使う
- ☐ 一時的に外すときはポケットに入れる

ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。

マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。1日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまう…なんてことも。

マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。

ペットボトル症候群に注意

ジュースやスポーツドリンクばかり飲んでいる人。なんだか体がだるかったりしませんか？ 清涼飲料水の飲み過ぎで急激に糖尿病状態になってしまう「ペットボトル症候群」の危険信号かも。



清涼飲料水には、糖分がたくさん含まれています。体内に糖分がたまりすぎると、エネルギーとして処理しきれずに、体がだるくなり、腹痛、嘔吐、ひどいときには意識を失ったりけいれんなどの症状が出ることも。

スポーツドリンクはスポーツをしたときに。普段の水分補給は甘くない水やお茶にしておきましょう。



「せっけんで
しっかり手を洗おう」

