

5月 ほけんだより

令和4年5月18日
島本町立第一中学校保健室

体育大会でのけが・熱中症を防ごう

明日は、体育大会です。体育大会では、一人ひとりにとっての『こころとからだのベストパフォーマンス』ができるよう、けがや熱中症予防に心がけ取り組みましょう。暑さ対策として、水筒・タオル・帽子を持参してきましょう。

睡眠をしっかりとりましょう。

睡眠が不足した状態は、集中力や判断力を低下させ、けがにつながるだけでなく、熱中症など体調を崩しやすくなります。8~9時間の睡眠をとることができるよう、何時に寝るか決めましょう。



朝食をしっかり食べましょう。

活動前に糖質やたんぱく質のエネルギーをとることは重要です。糖質の不足は、脳の働きを鈍らせ、判断力が低下する原因になります。たんぱく質は、朝に下がっている体温を上げ、体を動かしていく働きをします。



爪を短く切りましょう。

爪が伸びていると、割れたり、折れたりするけがにつながるだけでなく、周りの人にけがをさせてしまう可能性もあります。また、足の爪も、しっかり切っておくことで、より踏ん張ることができます。自分の爪をチェックしましょう。



水分をこまめにとりましょう。

脱水症・熱中症の予防のために、こまめな水分補給はかせません。運動開始の30分ほど前に250~500mLの水分をとっておきましょう。また、運動中は15分おきにコップ一杯分の水分補給が良いと言われています。



準備体操を丁寧にしましょう。

準備体操は、筋肉を伸ばすことで、柔軟性を高めること目的とした運動です。硬くなっている筋肉をほぐすことは、けがの防止だけではなく、運動の効果を高めます。一つ一つの動きを丁寧に組み合わせることで、体の準備が整います。



運動時はマスクを外しましょう。

運動時、マスクを着用すると、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症などの健康被害が発生するリスクを高めます。また、マスクをすることで、喉の渇きを感じにくくさせてしまいます。距離を保って、マスクを外すようにしましょう。

