

号外 保健だより

県立尼崎西高等学校 保健室
令和6年 9月25日 発行

9月27日（金）は「体育大会」

いよいよ体育大会本番が近づいてきました。ケガや体調不良の予防を心がけ、思い出に残る充実した体育大会にしましょう。

1 体育大会当日までの健康管理

- 睡眠をしっかりとる
- 栄養バランスのとれた食事をする
- 手足の爪を切る

空腹や睡眠不足は判断力を鈍らせるので思わぬ事故の原因になります。



→伸びすぎた爪は運動中に割れたり、誰かを傷つけてしまうこともあります。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がベストです。



2 体育大会当日

- 朝ごはんをしっかり食べる



朝ごはんを食べる

→ 体温が上がる

→ 脳が起きる

→ 体が目覚める

→ しっかり走れる



朝ごはんを食べない

→ 体温が低いまま

→ 脳と体は寝坊中

→ 当日フラフラ



<当日の朝食メニューについて>

運動するためのエネルギー源は、ごはん・パン・麺類といった糖質です。これらは消化してエネルギーになるまでに2時間以上かかります。朝食は体育大会の始まる2～3時間前に果物（ビタミン）などもプラスして食べましょう。



- しっかり準備運動・・・肉離れなどのケガの防止や、運動後の筋肉痛の予防にもつながります。
- しっかり水分補給・・・熱中症など体調不良の予防になります。



水分補給はこまめに少しずつ！！



運動中の水分補給の役割

体温の上昇をおさえる

疲労回復を早める

パフォーマンスの低下を防ぐ

水分、電解質（体内の水分に含まれるナトリウムやカリウム）、糖質を補給する

水分補給のポイント

○運動開始30分前までに250～500mlの水、またはスポーツドリンクを飲む。

○のどの渇きを感じる前に飲む。※15分おきに150～250ml（約3口分）



*のどが渇いていない人も、競技に出ていない人も競技毎に必ず水分補給をしましょう。

○運動後もこまめに水分を補給する。ただし、食事がとれなくなるような飲み方はしない。










水分補給が適切だったかどうかのチェックは、運動後の尿でできます。

- 運動後、1時間程で尿意を感じる、色の薄い尿が出た→水分補給成功 
- × 運動後、2時間以上経っても尿意がない、尿の色が濃い、量が少ない→水分補給が少ない 

★ 体育大会必須アイテム

- ・清潔なタオル（2～3枚あると便利） 
- ・塩分チャージ、塩飴（熱中症対策に） 
- ・絆創膏（ちょっとした傷などがあると便利） 
- ・マスクが必要な人は持ってきてきましょう（予備も準備しておきましょう） 
- ・水筒（水、お茶、スポーツドリンク） 
- ・帽子（華美でないもの。熱中症、日焼け防止に）

★ 体育大会中のケガや体調不良

本部テント（救護）まで来てください。動けない状態の場合は、すぐに近くの先生を呼びましょう。

<すり傷、切り傷>

すぐに水道水で洗い流します（しっかりと洗って汚れを落としましょう）。
※汚れが付いたまま救護テントへ来る人もいますが、砂がついていると処置できません。



<打撲・捻挫・突き指・肉離れ>

すぐに冷やします。
※「まだ出る種目があるから」「後で処置してもらえばいいや」なんて放っておくと、腫れがひどくなったり、治りが遅くなったりします。



<鼻血>

ティッシュなどで押さえ、鼻をつまみ、下を向きます。



<熱中症>

めまい、頭痛、吐き気、手足がつる、体に力が入らないなどの症状が出たら熱中症の可能性がります。

- ① 風通しのよい日陰で休む
- ② 濡れたタオルや氷で体を冷やす
- ③ 水分補給

※大切なのは自己管理です。症状がひどくなる前に①～③を行きましょう。



3 体育大会終了後




□ 運動後のクールダウン

→激しい運動を急に止めると、血行が悪くなり、筋肉痛がおきやすくなります。運動後はストレッチなど軽い運動を行い、クールダウンをしましょう。しっかりと筋肉をほぐしておくことで、疲労が溜まりにくくなります。

□ ゆっくりお風呂に入り、睡眠を十分にとる



→お風呂に入ると血行が良くなり、筋肉痛を和らげたり、疲労回復の効果があります。

 筋肉の修復をする成長ホルモンは、寝ているときに分泌されます。



筋肉痛は嫌！
早く疲労回復したい！

