# **多か保健だより**

県立尼崎西高等学校 保健室 令和6年 9月25日 発行

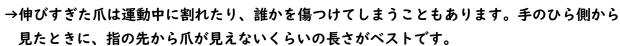
# PVVVV

# 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。

- 🚺 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とる
- □ 手足の爪を切る







# (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

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。

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。





## 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250~500㎖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。※ I 5分おきに I 50~250ml(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。

〇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、Ⅰ時間程で尿意を感じる、色の薄い尿が出た→水分補給成功 (😭

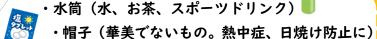


× 運動後、2時間以上経っても尿意がない、尿の色が濃い、量が少ない→水分補給が少ない (...)



# 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にあると便利)
- ・マスクが必要な人は持ってきましょう(予備も準備しておきましょう)



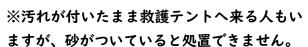


# 体育大会中のケガや体調不良

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)。



<打撲・捻挫・突き指・肉離れ> すぐに冷やします。

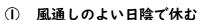


※「まだ出る種目があるから」「後で処置して もらえばいいや」なんて放っておくと、腫れが ひどくなったり、治りが遅くなったります。



# <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あります。



- 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 行いましょう。



<鼻血>

ティッシュなどで押さえ、鼻 をつまみ、下を向きます。

## 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。





→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。



