

# ほけんだより



国府高等学校 保健室  
令和元年 体育大会号

まもなく文化祭と体育大会です。特に体育大会では、けがや熱中症などのないように、楽しく思い出に残るものにするためにも、しっかりと健康管理を行いましょ！

## \* 体育大会当日までの健康管理について \*

- 手も足も爪は短く切っておきましょう。けがをしない、させない！
- 毎日、睡眠を充分にとり、疲れを残さないようにしましょう
- 栄養バランスのとれた食事を3食しっかり食べましょう。  
当日はゆとりを持って起床し、朝食を必ず食べましょう！

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！



### ★ 朝食のメニューについて ★

運動するためのエネルギー源は、ご飯・パン・麺類・イモ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。

この時に、脂っこいものを食べないようにしましょう。消化に時間がかかり、逆に負担になってしまいます。

## \* 体育大会当日、気をつけてほしいこと \*

- 必ず朝ご飯を食べてきましょう！水分もしっかりとろう！
- 体調が悪い人は、無理をしないようにしましょう。  
熱中症などは早めの対応が必要です。周囲でお互いの体調を気遣うことが大切です。
- けがをしないために、競技前は準備運動やストレッチを充分に行いましょう
- 擦り傷などの傷口は、水道の水で丁寧に洗ってから救護テントに来ましょう。
- 直射日光は体力を消耗するため、なるべく日陰で休みましょう。
- 水分補給はこまめに行いましょう。



喉が渇いたと思った時は、脱水のサインです！喉が渇く前に、こまめな水分補給を！

自分の健康は自分で守る！  
**ケガの予防**

**準備運動** **朝ごはん** **体調管理**

**やけど**  
すぐに流水で冷やします（炎症や痛みをやわらげ、清潔にします）。  
※水ぶくれがある場合は破かないように気をつけながら冷やします。30分は冷やすようにしましょう。

**すり傷・刺し傷・切り傷**  
①傷口が汚れている場合は、水道水でしっかりと洗います。  
②血が出ていたら、押さえて止めます。  
③ばんそうこうやほうだいなどで傷口をおおいます。

**いざというときのために…おぼえておこう！ 救急処置**

**目にもが入った**  
まばたきをして、涙で出さずようにします。  
また、きれいな水を入れた洗面器に顔を付けて、まばたきをして出してもいいでしょう。

**鼻血が出た**  
①いばに座ります。  
②ふくらんだ小鼻の部分を親指と人差し指で付け根から強くつまみます（10分間くらい）。

# ルールを守ってけがのない体育大会にしましょう！

## \* 生活習慣を見直そう \*

本格的に文化祭や体育大会の準備や練習が始まりました。自分の体調をきちんと把握し、無理をしないようにしてください。疲れは、体調不良やケガの原因にもなります。疲れたと感じたら、早めに休養しましょう。いつも以上に体調管理をしっかり行ってください！



◆**疲れる原因**・・・ほとんどの場合、疲れは、いくつかの原因が重なって起こります。

### からだ

 <p>体をよく動かした。</p>	 <p>睡眠時間が足りない。</p>	 <p>食事の量が少ない。</p>	 <p>長時間集中していた。</p>
--	---	---	---

### こころ

 <p>ものすごく緊張した。</p>	 <p>プレッシャーが大きい。</p>	 <p>周りの人に気をを使う。</p>	 <p>心配事がある。</p>
--	---	--	---

◆**元気を取り戻す方法**・・・いくつかの方法を組み合わせ、上手に疲労回復をしましょう！

#### ○休む

体や脳の休息には、十分な睡眠が必要。心の状態を落ち着かせる効果も。

#### ○食べる

バランスのよい食事は、疲れにくい体をつくるのにも役立つ。

#### ○ほぐす

運動後のストレッチングは、筋肉をほぐして血流をよくし、疲労回復を促す。

#### ○遊ぶ

短くても、ホッとできる時間を持つことで、心の疲れを癒す。



体調管理やけがの予防をきちんと行い、練習してきた成果をすべて発揮できるようにしましょう。

体調が悪いな、いつもと違う感じがするな、と思ったら無理をせず、歩けるうちに救護テントまで来てください。そうすれば、少しの休養で回復することができます。

\* 今までに熱中症になったことのある人は特に注意をしてください。