

# ほけんだより



国府高等学校 保健室  
令和 3 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、楽しく思い出に残るものにするためにも、けがや熱中症などのないようしっかりと健康管理を行ってください！

## \* 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く。けがをしない、させない！
- 毎日、十分に睡眠をとり、疲れを残さないようにする！
- 栄養バランスのとれた食事を3食しっかり食べる！

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！



### ★ 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 \*

- ゆとりを持って起床し、必ず朝ご飯を食べてきましょう！水分もしっかり取りましょう！
- 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。周囲で互いの体調を気遣うことも大切です。  
⇒「大丈夫？」「水分補給しよう！」「ちょっと休もう！」お互いに声をかけ合おう！！
- 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！〔体育館が開放されます〕
- 水分補給はこまめに行いましょう！



喉が渴いたと思った時は、脱水のサインです！喉が渴く前に、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たいなどで傷口をおおいます。

いざという時のために…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、涙で出すようにします。  
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いすに座ります。  
②ふくらんだ小鼻の部分を見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！

## \* 運動時の感染症の予防 \*

### ● 登校前の検温・健康観察

競技が始まる前にも自分の体調を確認し、無理をしないでください。

### ● マスクの着用・咳エチケット

マスクの着用については、体育の授業に準じます。

マスクを着用して活動する際には、**息苦しさを感じた時はすぐに外し、休憩を取ってください。**

大きな声での応援は、控えてください。

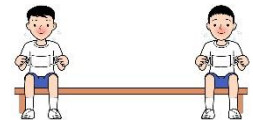


### ● 3つの密（密閉・密集・密接）を避ける

更衣室では速やかに更衣を行い、密を避けてください。

マスクを着用していない時は、周囲の人となるべく距離を空けてください。

（感染症予防の観点からは、できるだけ2メートル[最低1メートル]の距離を空けることが適当とされています。）



### ● こまめな手洗い・手指消毒

水分補給をする前や教室に戻る前には、必ず**石けんを使って丁寧に**洗ってください。

（運動場へ集合する際には、**清潔なハンカチやタオルを必ず持参して**ください。

**ハンカチやタオルの共用はしない**でください。）

### ● 熱中症の予防（35℃を超える日は特に注意！）

こまめな水分補給（**飲み回しはしない**）、大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに！

涼しい場所や日陰で休憩、帽子をかぶって直射日光を避ける。



- 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！



昨年度の体育大会では、競技終了直後に「**気持ちが悪い**」「**ふらつく**」「**足がった**」などの体調不良を訴えて救護テントに来るケースが多くありました。種目別では、スウェーデンR、200mRなどのリレー種目にこの傾向が多く見られましたので、十分に気をつけてください！！



**\* 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！**