

もうすぐ体育祭!



今週の日曜日はいよいよ体育祭です。夏休み中も暑い中、3年生を中心に一生懸命応援を考えたり、パネルの作成をしたりと頑張ってきました。2学期が始まってからは全校で軍団ごとに応援練習に力を入れていますね。体育祭当日に今まで積み上げてきたものを十分に発揮できるように、保健面でも以下のことに気をつけましょう。



その1 水分補給

汗として体の水分が出ていくため、水分補給が必要です。水やお茶を運動前と運動途中（休憩中）、運動した後に飲むようにしてください。

また、多量の汗をかくと、水分とともに体に必要な塩分まで失われてしまいます。そういう場合は、水と一緒に塩をなめたり、うすい食塩水を飲んだりするようにしましょう。水分だけを補給するよりも、塩分が含まれているほうが体への吸収スピードが速くなります。



スポーツドリンクにも適度な塩分が含まれているので効果的です。

その2 体調管理

体調不良だと体の具合が悪いだけでなく、気分もよくないですよ。心身ともに万全の体制を整えましょう。

●しっかり睡眠

睡眠が不足していると、疲れがとれません。

●しっかり食事

朝・昼・夕としっかり食べる。食べなければ活動に必要なエネルギーが不足します。



気温が高いと、それだけで体力が消耗してしまいます。暑い中運動などするときは、しっかり休憩をとったり、水分を補給したりしましょう。

その3 ケガ予防

ケガをしてしまえば、力を発揮することができません。体育祭当日はもちろんですが、普段からケガの予防に努め、本番に備えましょう。

●ツメは短く切っておく

ツメが長いと折れたり、はがれたりしてしまいます。他の人にケガをさせてしまう危険性もあります。

●規則正しい生活をする

睡眠不足は「ぼおー」としてケガのもとです。1日3食食事をとって、しっかりとした体をつくりましょう。

●靴をしっかりとく

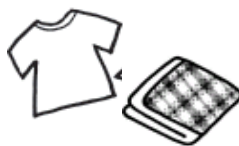
靴ひもを結んで、かかとをつぶさずにはきましょう。



その4 汗の始末

汗をかくことは体の熱を外に放出して体温を下げるために必要なことです。

しかし、汗をかいたままにしておくと、においが気になったり、ぬれていて気持ちが悪かったりします。また、そのままの状態ですずかしい部屋に入ると、汗が冷えて体調を崩す原因にもなります。汗をかいたら、しっかりとふく、着替えるなど、汗の始末をしっかりしましょう。



中には、着替えを持ってきていたり、タオルを何枚か用意したりしている人がいます。自主的にそのように準備することは素晴らしいことだと思います。みなさんも気持ちよく過ごせるように工夫するとよいですね。

熱中症にならないよう、十分注意しましょう!

