

5月☆保健だよ！

2023年5月8日 鵜沼中学校・養護教諭（中川・鈴木）
学校HPにも掲載しています。

明日からの2週間は体育祭練習期間です。連休明け&蒸し暑さで体調管理が難しい時期です。
家で生活時間を有効に使って、寝る時間を確保することが、疲れない体を作る基本！！

練習期間&本番に向けて 確認しておこう！！

《服装面・身だしなみ》

☆靴下は足首がかくれる長さのものがbest！

ジャージだけでは不十分。長い靴下+長ジャージ=足首保護はgood！！

保健室の爪切りが好きな人が何人かいますが・・・たぶんだの爪切りでも一緒ですから、どうぞ家で切ってきてくださいね。

☆爪は適切な長さに切っておく！

手の平を自分の方に向けて、爪が指先からみえていたら、爪を切るサイン！爪が長いと自分だけでなく、他の人にもけがをさせてしまいますよ。

☆競技によって決められた服装を守ろう！

《食事・水分補給》

☆朝ごはんを食べてから登校しよう！

空腹では力が出ません！登校してから昼食時間まで5時間もありますから、この時期は特に朝ごはんが大切です！食べてください！

学校の水道水でも十分ですが、水筒を持参していると、なお、自己管理ができると思います。いつもより大きめの水筒がおすすめです。

☆のどが乾く前に、こまめな水分補給を！

のどが乾いた！と感じた時点で、血中の水分量が低下しています。からだの電解質濃度のバランスが崩れると足がつったり、熱中症になったりしますから要注意！

《睡眠》

☆最低でも7時間は睡眠をとるようにしましょう

若い皆さんは、夜、しっかり寝ることができれば、翌日はシャキ！！となるはず。お風呂に入って、筋肉をほぐしてやり、静かな環境で寝てください。

大谷翔平さんは、睡眠の質より、寝る時間を確保することが大切って言っています。よく寝て2週間乗り切ろう！

《必需品》

☆汗拭き用のタオルは必需品！着替えのTシャツがあれば完璧！

☆水筒はぜったい必需品！

小さな水筒では、すぐ飲みきってしまいます。小さい物なら2本、または大きな水筒1本。ペットボトルもOK！ですよ。（カバーもつけてね）500ccを2本くらいあればgood！1本は凍らせてタオルで巻いておくと、手足を冷やすこともできたりして・・・便利です。

☆必要な人は皮膚を守る対策を！帽子もOK！

日光のアレルギーのある人や、皮膚が敏感な人など、自分の体調に合わせて皮膚の保護を。

各競技別 ケガ予防の注意点

◆ リレー系競技

太ももの痛みを訴える生徒が多いです。肉離れと診断される場合もあります。

- 〈予防〉①太もものストレッチを面倒がらずにやる。
②ウォーミングアップをする。(急に走らない)
③痛みを感じた時は絶対に無理をしない

◆ タイフーン

捻挫や擦り傷、打撲が起きることがあります。どのケガもバーを飛び所でおきる事が多いです。

- 〈対策〉①飛び時は棒をよく見て注意して飛び。
②棒を通す側はスピードよりも確実性を重視して。
(その方が結果としてタイムも早くなるかも)

◆ その他のケガ・体調不良

熱中症様の症状を訴える生徒もいます。水分補給は十分に行いましょう。また練習時に体調が悪くなった時はがまんをしないで、すぐに近くの人に伝えてください。

ねんざ・応急処置の基本は RICE !

もしもケガをしてしまったら、どうすればいいのでしょうか？
応急処置の基本は RICE 処置です。

保健室に
ICE CARE BAG
アイシング用チャック
袋を購入しました！お
手軽に効率よくアイシ
ングができます！



(注) 足がついた時は、冷やしてすぎは逆効果！

- ①ストレッチをしてマッサージをする。
②ミネラルを含む飲料水を飲む。

～:～練習期間～本番まで～:～

病気やけがのないよう、十分注意して取り組んでください。
保健室も的確な処置をしていきます。