

5月☆保健だよ！

2023年5月 六会中保健室

5月も中頃に入り、いよいよ六陵祭体育部門の練習が始まりました！
保健室はというと…健康診断が一旦、お休み期間となり体調不良での来室者が増えています。
練習期間は体を動かす時間も増え、みなさんの想像以上に疲れがたまっています。
六陵祭体育部門に向けて、体と心を整えましょう！

☆六陵祭体育部門に向けて準備をしよう☆

その1. 準備運動

□運動前の準備運動をしよう

準備運動をする→体温が上がる→筋肉や関節が温まる→柔軟性が高まる→ケガの予防！！

□運動後のストレッチをしよう

お風呂につかりながら筋肉をほぐし、疲れをとって翌日に向けた体の準備を☆

その2. 服装、持ち物

□爪は適切な長さに切りましょう

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！

□髪が目にかからないようにし、肩より下の髪の方は結びましょう

□1日分の飲み物を準備しましょう(水・茶・スポーツドリンク可)

□汗拭き用のタオルを用意しよう

□必要に応じて日焼け止めを用意しよう

日光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！

その3. 食事、睡眠

□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…効率よく運動するためにも朝ご飯は大切です♪

□自分の疲れに合わせて睡眠をとろう

夜にやりたくなるのが携帯やゲーム！！体育祭期間中は普段以上に疲れやすいので、

9時以降の使用は控えて、十分な睡眠をとりましょう。8時間以上の睡眠がベスト☆



体も心も元気であってこそその楽しい六陵祭体育部門！！

自分の体を大切にできることが優勝への近道です☆

もしも

打撲や捻挫など

けがをしてしまったら…なるべく早めに **RICE 処置**！！

Rest 休養

Ice 冷却

Compression 圧迫

Elevation 挙上



※足がつったとき、冷やしすぎは逆効果！

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



☆結団式での保健委員長さんのおはなし☆

～熱中症予防について～

①こまめな水分補給をする

・運動前から飲む

：体内の水分量を増やしておくことで、体温が高くなるのを防げます。

・30分～1時間に1回以上

：喉が乾いた！と感じた時点で、血液中の水分量が低下しています。

コップ一杯程度の量をこまめに飲むことで、腸への負担が少なく水分補給できます。

・冷たい飲み物、スポーツドリンクなどの体の中で吸収しやすいもの

：冷たい飲み物は深部体温を下げる効果があります。

また、胃にとどまる時間が短く、水を吸収する器官である小腸に速やかに移動します。



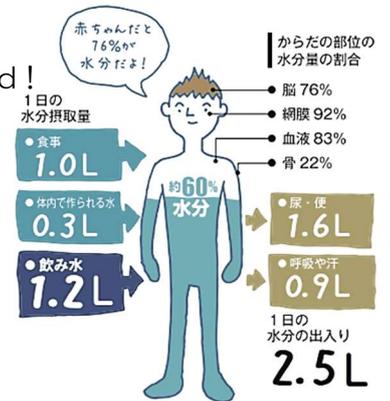
・普段より量は多めに持ってくる！1.2リットル以上あるとベスト☆

：大きめな水筒やペットボトル(カバーをつけた)が数本あると Good！

ペットボトルは1本凍らせておくと、手足を冷やすこともできて便利です☆

②気温に合わせた服装をする

- ・外ではなるべくマスクを外す
- ・帽子をかぶる



③体調が悪いときは早めに休む

- ・症状が軽いほど、回復も早くなりますので、体調が悪いときは早めに周りの人に伝えましょう。

これは **熱中症** の症状かも！？

めまい

頭痛

足がつる

大量の汗



熱中症の応急処置は「**FIRE**」

Fluid : 水分補給 塩分を含む飲料水を自身のペースで飲む



Icing : 冷却 太い血管が走行している箇所(首、脇の下、太もものつけ根)を冷やす

Rest : 安静 涼しい場所や日陰に移動し、衣服をゆるめる



Emergency : 119番通報