

大運動会練習・大運動会の健康管理について

鹿児島工業高等学校保健室

注意事項

1 早めに就寝し、睡眠を十分とる。

睡眠は心身ともに疲労を回復させる効果があります。
十分な睡眠をとりましょう。



2 朝食は、必ず食べてくること。

エネルギー不足の生徒が多いです。
食べる習慣をつけましょう。

3 熱中症予防をしっかりとすること。

① 喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をする。(水だけでは不十分です。塩分も取りましょう!) スポーツドリンク等は、ナトリウムやカリウムなどミネラルが含まれているのでお勧めです。喉が乾いてからでは遅すぎます。早め早めに給水してください。(体調が悪い時は、飲んでいても吸収が悪いので特に注意が必要です。)

② 直射日光を避けるためにも帽子をかぶる。



4 感染症予防につとめること

マスクをいつでも着用できるように持参、密にならない、大声をださない。自分用のタオル、飲み物を必ず準備する。(回し飲みをしない) 手洗いが最も重要。

5 ケガ・まめの予防のため必ず運動に適した履き慣れた靴を履いて競技すること。

裸足では走らない・厚手の靴下を準備

6 手足の爪をしっかりと切っておくこと。

爪が長い生徒が多く見られます。爪のケガはとても痛いです。爪の中にはばい菌が入り病気になる場合もあります。自分で予防しましょう。

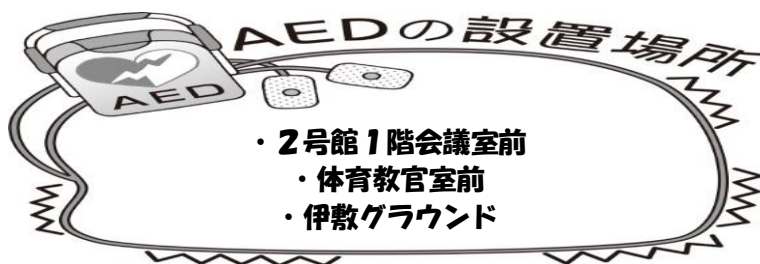
7 疲労・免疫力低下を防ぐために、紫外線対策をすること

日焼け止めクリームを塗る・帽子をかぶる・必要に応じて日陰に入る等。

※ 体調の悪い場合は、絶対無理をしない。
具合が悪い時は、早めに申し出る。



9月9日は救急の日です。スポーツ前の準備運動、夜更かししない、交通ルールを守るなど、どれもケガ予防のために大切なことです。9月は大運動会があり、競技練習も始まりました。日頃からの心がけで、ケガを防止しましょう。



運動会の練習が始まります

ポイントは**すい①ん**

すいぶん



まだまだ、たくさん汗をかきます。のどが渇いていなくても、練習中はこまめに水分補給を。

すいみん



睡眠時間が足りていないと、ケガや熱中症の原因になります。早めに寝て、疲れた体を休めましょう。

今週から競技練習が始まりました。毎年、大きなケガの1つとして「捻挫」が多いです。特に百足競走は捻挫、障害物競走は擦り傷が多くみられます。準備運動や安全面に十分に気をつけて、ケガ予防に努めましょう。

ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを食べる

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。

しっかりウォーミングアップ

体を温め、動かす準備をしましょう。



運動後のケアも忘れずに

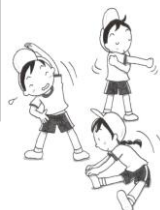
ストレッチをして筋肉をほぐし、十分な睡眠で体を休めましょう。

ケガしたときは**RICE**処置！
すぐに冷やして安静にしましょう。

覚えておこう！

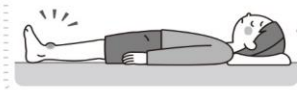
応急手当の
RICE

打撲や捻挫、肉離れのケガをしたとき、痛腫れを軽くするための手当です。



+ Rest (安静)

ケガしたところを動かさないようにします



+ Iceing (冷却)

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします



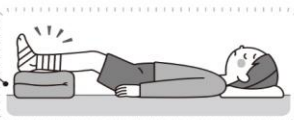
+ Compression (圧迫)

テープや包帯などで固定します



+ Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げます



正しく応急手当をして
早めに医療機関を受診しましょう

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



① 洗う

✦ すり傷
水道水で傷口の汚れを洗い流す
✦ 目にゴミが入った
水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

✦ やけど
痛みがなくなるまで流水で冷やす
✦ つきゆび・ねんざ
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

✦ 切り傷
ハンカチなどを当てて止血する
✦ 鼻血
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める