

# ヘルシー Healthy かわら版!

和歌山県立桐蔭高等学校 保健委員会  
2017年 9月11日 第5号

体育大会や文化祭が近づき、準備に慌ただしい日々です。でも、そこにこそ盛り上がりが見えますね。今回は体育大会の前に知っておくべき体調管理法をお知らせします。

## 体育大会の勝利のために

### ①お風呂にゆっくり入り、早めに寝る。

お風呂に入ること、筋肉の緊張がほぐれ、たまった疲れを軽減することができます。睡眠は、疲れをとるための最も有効な手段です。体育大会前日は、早めに寝ましょう。

### ②朝ごはんを食べてくる。

これは絶対忘れないで。特に炭水化物を必ずとって、栄養バランスの良い食事をしましょう。

### ③ウォーミングアップをしっかりと。

開始前の体操はもちろんのこと、競技の直前にもしっかりと筋肉のストレッチをしておきましょう。不十分だと、足がつったり、痛いけがの原因になります。

### ④こまめに水分を補給する。

『のどがかわく前に飲む!』もうわかっていますよね。競技の前後、そして休憩時には必ず飲むよう、大きめの水筒でもってこるとよいでしょう。

※汗をかいた時は、塩分やミネラルが不足します。

熱中症予防に、スポーツドリンク等で補いましょう。

## しっかり朝ごはん!



## 準備運動!



## 水分補給!

当日は校舎側に救護テントを用意しています!

## こんな時は本部まで来てください!

- けがをした時
  - 気分が悪くなった時
- 早めの処置が大事に至らない秘訣です。

## けがをした時、ここまでは自分でやろう!

### ★すり傷・切り傷

⇒傷口が汚れている時は、水道の水でしっかり洗い落とす。

### ★打撲・ねんざ・突き指

⇒痛めたところを、氷水や氷のうなどで冷やす。

### ★やけど

⇒すぐに水道の水で、十分冷やす。

## まだまだ心配! 熱中症

休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう!

## 水分補給



( 体育や部活がない日でも2ℓ  
(大きいペットボトル1本) くらい... )



( 運動の後は多い人で10ℓ  
(大きいペットボトル5本) も! )



( 入浴や睡眠でも 500mℓ  
(小さいペットボトル1本) くらい... )

