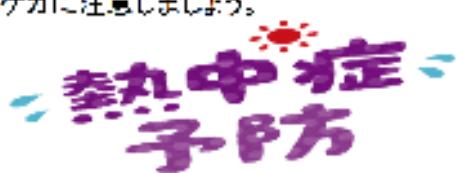


ほけんだより 体育大会号

懐風館高校保健室
2017.5.29

中間考査も終わり、学校全体が本格的に体育大会モードになりつつあります。当日を健康で安全に過ごすために、体調管理やケガに注意しましょう。



予防する5つのこと☆

①十分な睡眠時間を確保する

疲れを翌日に持ち越さないために、しっかり睡眠はとりましょう。

②朝食をとる

朝食は1日のエネルギー源です。ゼリーなどでもよいので食べるようにしましょう。

③こまめに水分を補給する

喉が渴いたときにはすでに水分不足です。気をつけましょう。

④吸収性・通気性の良い服装をする

太陽の熱を吸収しやすい黒色などは避けましょう。

⑤体調が悪いときまたは悪くなったときは無理をしない

体調が悪いときは、早めに休むようにしましょう。



肉離れって・・・？

体育大会で多いケガのひとつに太ももの肉離れがあります。症状や対処法などを知っておくことが大切です。



どんな時に 起こる？

短距離走やリレーなどで思いっきり走るなど



症状は？

痛み、圧痛(押しての痛み)、ストレッチ痛、筋肉に抵抗をかけた時の痛み、皮下出血

対処法は？

痛みを感じたら、安静にして患部をアイシングする



予防法は？

運動前に必ずストレッチをしたり、軽くジョギングをする



熱中症やケガは自分次第で予防できます！

体育大会当日だけでなく、体育の授業や部活動でも同様です。

まずは自分で対策をしましょう☆