

# 保健だより

令和6年5月17日  
東愛宕中学校 保健室



## 明日は体育祭です



明日はいよいよ体育祭です。今年度の練習では、擦り傷やねんざ等のけがに加えて、暑さに慣れていない状態で運動をすることによる熱中症などの体調不良が発生しています。けがや熱中症は予防ができますので、しっかり対策をして本番に臨みましょう。

今回は体育祭当日に気を付けてほしいこととけがをしてしまった際の応急手当についてお伝えします。

### 体育祭当日に準備してほしいこと



#### ① 朝ご飯をしっかりと食べましょう。

朝ご飯を食べないと、体を動かすエネルギー源がなくなってしまうので、熱中症になりやすいです。  
必ず朝ご飯を食べてから活動しましょう。

梅干しやお味噌汁など、一緒に塩分も補給しましょう。



#### ② こまめに水分補給をしましょう。

体の約60%は水分でできています。運動して汗をかくことでさらに水分が奪われ、体調が悪くなります。

- 運動時は運動の前と後、運動中は30分に1回程度必ず水分補給をしましょう。
- 授業の時は休み時間ごとに水分補給をしましょう。



#### ③ 睡眠時間を確保しましょう。



睡眠をしっかりとらないまま活動を始めると、体がすぐに疲れてしまい、体調が悪くなってしまいます。睡眠時間を確保しましょう。

- 水筒は必ず持参しましょう。スポーツドリンクやお茶を飲みましょう。塩分補給も忘れずに。  
1日500ml~1L程度は必ず水分補給をしましょう。
- 水筒以外に、帽子や汗を拭く大きめのタオルも準備しておきましょう。

