

体育大会に向けて、体調の準備を!

来週12日は、体育大会があります。
健康・安全に気をつけないと、大きな事故につながります。
大切な命・からだを守り、思い出に残る体育大会にしてください。



1. 今年は異例の暑さ! 熱中症対策を忘れずに!

今年は異例の暑さが続いており、体育大会当日も、暑くなるかもしれません。

○睡眠不足と、食事をしっかりとっていないことは、熱中症にかかるリスクが高くなります。

前日から、しっかりコンディションを整えましょう。

○体調不良(発熱、のどの痛み、下痢など)があると、脱水症状を起こしやすくなります。無理をせず欠席して、休養してください。

○運動前から、こまめに水分をとることが重要です!

汗を出すなどして、**体重の3%の水分が失われると、運動能力も70%に低下する**と言われていす。つまり、体温上昇を抑えて、良いコンディションを保ち、運動能力をアップさせるには、**水分補給が大切なのです**。一回に吸収できる水分の量は約200ccと言われています。スポーツの給水の成功失敗は、勝利に影響するほど大事なのです。

2. こんなことに気をつけよう!

① 前日は、いつもより早く寝て睡眠を十分にとる

② 当日は、朝食を食べて登校する

③ 朝から、体調が悪い人(発熱、咳、のどの痛み、下痢など)は、無理せずに休みましょう

④ 水分補給用の水やお茶、スポーツドリンクをいつもより多く持ってくる

※ジュースは、糖分が多く含まれるため水分補給には向きません

⑤ タオルを必ずもってくる

汗を拭くためだけでなく、頭や体を直射日光から守ることもできる

⑥ 帽子や大きめのタオルを用意する(直射日光をさけるため)

⑦ 競技の始まる前に、水分を取り、けが防止のため準備運動、ストレッチをする
15分は必ず行う。特にけがのしやすい足首と指のストレッチは念入りに!

⑧ 爪をしっかりと切ってくる!自分や人にけがをさせないため



持ち物:飲み物(水・お茶・スポーツドリンク)、タオル、帽子