



夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、まだまだ昼間は暑い日が続いています。

そんな中、文化祭・体育祭の準備、練習が始まり、3年生は進路の試験があります。体力も気力も満タンにして、のぞみたいですね。まだまだ新型コロナウイルス感染症の感染状況は緩く増加傾向をたどっています。学校では手指消毒をはじめ、感染対策に努めていきますが、個人でも手洗いうがいの励行をお願いします。

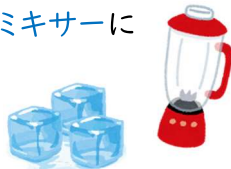


熱中症、ひどくなる前に・・・

アイスラリー

シャーベット状の氷が混ざった状態で水分を補給すること。

氷60%、スポーツ飲料40%をミキサーにかけて魔法瓶で保管。



手掌前腕冷却(しゅしょうぜんわんれいきやく)

冷たい水(10~15℃)に手のひらから肘まで入れて10分間冷やす。グラウンド部活は流水でもよい。

9℃以下の水だと血管が縮小し、冷却効率が下がってしまうので冷たすぎる水は逆効果



アイスラリーも手掌前腕冷却も「深部体温」を低下させる効果があるものです。手のひらには動脈と静脈がつながる部分があり、ここを冷やすことで冷やされた血液が深部体温を低下させます。氷のう(冷たすぎないもの)を手のひらに置いたり、握ることで効果がありますが、バケツやクーラーボックスに冷たい水を入れておき、腕を沈める方が効果的です。

体育祭練習・新体力テストが始まります

忘れずに

ウォームアップ ⇄ クールダウン

- ★朝食は必ず食べてきましょう
- ★夜は遅くても12時までに寝ましょう
- ★服装は温度に合わせて適切に(日焼けを気にして厚着しない)
- ★体調が悪くなったら早めに申し出る



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

一人で悩まないで

新学期が始まって行事も目白押し。「思ったよりしんどいな」、「うまくいかないな」、「体、心がつらいな」と思ったら、担任の先生、副担任の先生、学年の先生、部活の先生、保健室、教育相談室(島商掲示板から申し込みできます)に相談してね。

一人で悩まないで

