


保健だより 体育祭準備号

科学技術高校 定時制
保健室 R8.6.25発行

来週らいしゅうの6月30日たいいくさい(火)は体育祭です。

安全面あんぜんめんや体調面たいちようめんについて、しっかり準備じゅんびをしましょう。

楽しむことたのや勝つことかにこだわることも大切たいせつですが、生徒会せいとかいの運営うんえいや進行しんこうに協力きょうりょくして参加さんかしましょう。

<p>当日準備する物</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・汗ふきタオル2枚以上 ・水分 (500ml のペットボトルであれば 2 本以上) ・着替え 	
<p>ケガの予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・爪<small>つめ</small>を切る 	<p>生徒会でも 2 本用意</p>
<p>体調管理</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・前日の夜は早めに寝る。睡眠時間をしっかり確保する。 ・当日は、食事をしっかりとって、水分補給をしてから体育館に集合する。 	

●ケガの予防

爪つめ伸びすぎて
いませんか？



彼たからちゃんにしゅつじょう出場する人は事前の説明をしっかりと確認しましょう

運動前の
ストレッチで
けがの
予防!

爪つめをしっかりと切ってきてください



●走れる体・疲れにくい体⇔ストレッチ

☆スタート前×動的ストレッチ…体温を上げ、筋肉・関節を動かしやすい

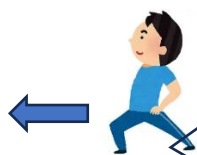


太ももから
足を大きくけりあげる



肘ひじを手で抱え、胸や肩おに押しつ
けるように延ばす

☆ゴール後×静的ストレッチ…筋肉・心臓・肺をゆるやかにしずめ、疲労回復



足を前後に広げ
前に体重をかけ
膝ひざを曲げて、後ろの足を伸ばす



後ろの膝を曲げ
体重まを真下に落としていく

ねっちゅうしょう よぼう
① 熱中症の予防

熱中症の予防は自分で。



生活リズム



食事



水分補給



暑さに備えた服装

① 熱中症の症状

このような症状があったら
無理せず、早めに休みましょう。



めまい・ふらつき



気持ち悪い



頭痛



足がつる 等

② 熱中症の応急手当



塩分と水分の補給



涼しい場所で休む



リンパ節を冷やす



意識がもうろうとしている