

ほけんだより体育祭編

令和4年7月15日（金）

三本木農業・三本木農業恵拓 保健室

体育祭が近づいてきました。競技やダンス、行進練習、パネル作成など、一生懸命取り組んでいますね。本番当日は力を出し切って、一人ひとりが活躍する体育祭となるよう、万全な体調で挑みましょう。皆さんの活躍を楽しみにしています。



○準備物（全員必ず準備すること!）

- **スポーツドリンクまたは麦茶** 1～2L用意しましょう。
 - 1本は凍らせたペットボトルを用意しましょう。
保冷剤の代わりになり、溶けると飲めるので便利です。首や脇を冷やすと暑さ対策になります。
 - 水分と塩分を両方摂取しなければ意味がありません。
※緑茶やウーロン茶には利尿作用（尿を出やすくする作用）があるので、運動時には適しません。
- **タオル（顔や体を拭く用のもの）**
 - 頭からタオルをかぶると日よけになり、熱中症対策になります。
 - 気温が下がった時には、保温の効果があります。
- **帽子** □ **日焼け止め** □ **着替え（Tシャツや靴下）** □ **虫除け** □ **マスク**

○前日夜・当日朝の注意事項（当たり前ですが、これが大切です）

- 前日の夜は、必ず7時間は寝ること。
- 当日の朝は、必ず朝食を摂ること。（朝食を欠食した場合、血糖値が上がらず体調不良になりやすい。）

○体育祭中の注意事項

- 喉が渇いていなくても、少なくとも1時間に1回は水分を摂取しましょう。
「喉が渇いた」と感じる時は、すでに**脱水症状**になっている時です！
- 寝不足、疲労、腹痛、頭痛などの体調不良時には無理をしないこと。
（朝の時点で体調が悪く感じたら、無理に登校せず、自宅で休養してください。）
- **少しでも身体の不調を感じたら、近くにいる先生やHRの保健委員、救護に申し出てください。**
（早めに休養すると回復が早いです。無理をすることが一番危険です。）
- 昼食は必ず食べること。
- 気温が高くななくても、湿度が高い場合には熱中症になりやすいです。油断は禁物です。

新型コロナウイルス感染症への対策について

- 競技の際は熱中症予防のため、マスクを外すこと。
- マスクを外す時は、他の人と十分な距離（2m以上）を保つこと。
- 風邪症状や発熱がある場合には、無理に登校せずに自宅で休養すること。

けがの予防について

- 競技の前には、準備運動やストレッチをしっかりと行うこと。準備運動を取り入れ、徐々に強度を上げていくことが大切です。
- けがをしてしまった場合は、すぐに救護場所に申し出ること。

環境省の暑さ指数メール配信サービス（無料）に登録し、熱中症予防をしましょう。👉



携帯用サイト

<https://service.sugumail.com/env>



熱中症、虫刺され、日焼けの予防について

1 熱中症

<熱中症を予防する、重症化を予防するためのポイント>

熱中症予防

- ・こまめな水分・塩分補給
- ・涼しい服装
- ・日陰などの涼しい場所の利用
- ・帽子、日傘の利用
- ・徐々に身体を熱さに慣らす
- ・体調が悪い、疲れている時は無理をしない



症状が出てきたときは
予防をしていても、熱中症の

重症化予防

- ・涼しい場所に避難する
- ・衣服をゆるめる
- ・水分・塩分を補給する
- ・足を頭より高くして横になる
- ・濡れタオルで身体を覆う
- ・首、脇の下、股関節、足首を冷やす
- ・意識がない時はすぐ救急搬送！



※熱中症の症状とは？

けいれん・めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐
だるい・力が入らない・意識がない・高体温（尿の色が濃い時は体の水分が足りない証拠です、危険！）

2 虫刺され

一般的に蚊に刺されやすい人は

- ①体温が高い
- ②汗を多くかく
- ③呼気に含まれている二酸化炭素や乳酸が多い
- ④風通しの悪い場所にいる
（草むら、植木の密集した場所など）

といった特徴があります。



虫刺されの予防法

- ・汗をかいたらすぐにタオルなどで拭く
- ・風通しの悪いところに極力行かない
- ・虫除けスプレーを使う

予防をしていても刺されてしまったら



洗う



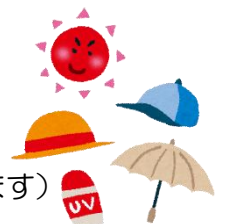
冷やす

3 日焼け

日焼けは、強い紫外線により、皮膚が軽いやけどを負った状態のことをいいます。

日焼けの予防法

- ・こまめに日焼け止めを塗る
（量が少なすぎると効果が落ちます）
- ・衣服や帽子などで肌を覆う
- ・長時間直射日光を極力浴びない



予防をしていても日焼けしてしまったら

日焼けはやけどと同じなので・・・



冷やした後の保湿を忘れずに！（皮膚の保護になります）

氷や水、保冷剤、濡れタオル等でしっかり冷やす

※痛みが強い時や、水ぶくれができた場合は病院へ