

保健だより

※イ体育祭直前号木

H27. 9. 7
 盛岡商業高校保健室

はいよ体育祭です!

耐震工事の関係で場所が限られている中、みんなが元気でいる様子をよく見ることができました。準備や練習の成果が発揮できるよう、しっかり体調を整えてイ体育祭に臨んでください!

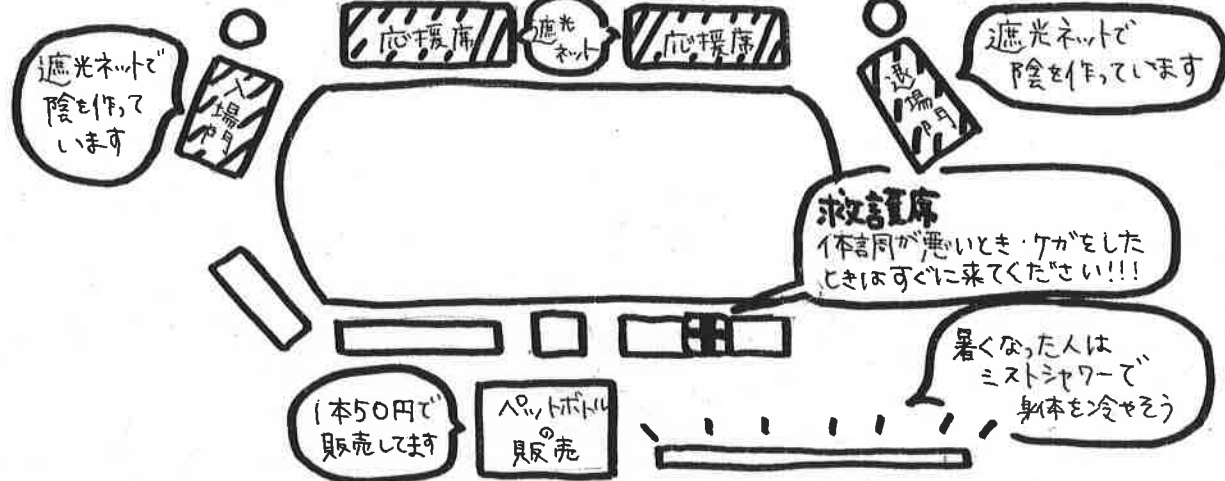
⑤ イ体育祭当日の天候は?? (9/7 現在)

天気: くもり ☁️ 気温: 27°C
 かなり涼しくなりましたが、油断せず、
 熱中症対策をしておくこと!!

◆ 体育祭に向けて、学校で行う対策!!

① グラウンドでの対策

氷の入ったため水です。タオルなどを濡らして使おう!
 ※直接手やタオルを入れないこと!!



救護席
 体調が悪くなったとき、ケガをしたときはすぐに来てください!!

暑くなった人は
 ミストシャワーで
 身体を冷やそう

② 朝のSHRでワラスの保健委員が健康観察をします。

当日、体調が悪くなるなど体育祭に不安がある人は、健康観察でチェックを受けるだけでなく、担任の先生や保健室にも必ず申し出ておきましょう。
 健康観察はみんなの健康状態を知る大切な手段です。体調が悪く場合は必ず申し出ておきましょう。

③ 予行の日の朝用紙、体育祭当日の朝用紙、昼休憩で保健委員がタダリハチを配布します。

1人1粒必ず飲んで塩分を補給してあげましょう!

④ 生徒用休養室(3D)を準備しています。

運動場の救護席での休養よりも涼しく、リクライニング椅子がある場合は、クーラーの交わった3Dの教室で1時間を目標に休養できます。必ず救護席に申し出てから利用してください。
 月着手に3Dの教室を利用することはできません!!

◆ 体育祭の日に持って来るもの!!

- 食飲料水 (最低でも500mlペットボトル2本)
 ※凍らせれば身体を冷やすこともできる
- タオル ・ 帽子 ・ うちわや扇子など
- その他で各自必要だと思うもの!!



◆ みんなに気をつけてほしいこと!!

① 暑さに慣れる ☀️

2学期が始まってから7-8月を消してもらうようにしています。暑さに慣れる(暑熱順化と言います)と汗腺の機能が高まって、塩分の少ないサラサラの汗をかけるようになります。暑さに慣れていないと熱中症になるリスクがぐんと下がります!!

② 睡眠をしっかりとり、しっかり食べる

睡眠不足は体調不良を引き起こしやすくなります。また、朝ごはんをしっかり食べるとバランスよく水分と塩分を補給できます。ほっとしてケガをしないようにするためにも、睡眠不足や朝食抜きは絶対にダメ!!

③ 水分補給をしっかりとる

「のどが乾いたな...」と思うころにはすでに脱水が始まっています。競技の前後は必ず、また、気づいたときには水分補給をするようにしましょう。脱水を進めないためにも競技や必要など以外は遮光テントの中にいるようにしましょう。

④ 準備運動をして、ケガを防ぐ

準備運動をしっかりとすることで、筋肉の重さをスムーズにしたリ、体の柔軟性を高めたりして体が安定的に動かすようになります。午後に走る競技の前は、十分にストレッチをしておきましょう。

⑤ 体調不良やケガの場合はすぐに救護席に来る

体調不良 「何かおかしいな...」「何となく体調が悪いな...」と思ったら、すぐに救護席に来てください。熱中症の症状は思わぬこともあります。救護席に来るときは誰かについて来てもらいましょう!!



すり傷や切り傷などのケガをした場合、可能であれば流水で傷口をキレイに洗ってから救護席に来てください。早めに行う処置がその後の治りに関わってきます。

入場時と退場時には保健委員がいます。体調が悪くなったとき、ケガをしたときには声をかけてください!!



* 手作りスポーツドリンク水

- 材料
- 水 1L
 - 石砂糖 (またははちみつ) 大さじ4
 - 塩 小さじ1/2
 - レモン汁 大さじ1

作り方 [1] 少量のお湯(分量外)に石砂糖(またははちみつ)と塩を溶かす。

[2] 水に[1]とレモン汁を加える

とっても簡単に作ることができます!!