



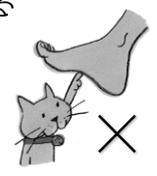
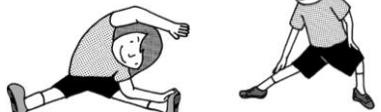
保健だより



大阪産業大学附属高等学校 保健室

10月15日(木)16日(金)の体育祭では、ケガや体調不良の予防を心がけ、思い出に残る楽しい体育祭にしましょう。

体育祭でケガや体調不良を予防するためのポイント！

<p>1. 睡眠と朝食をしっかりとる！たべる！</p> <p>睡眠不足は、集中力を欠き、ケガや体調不良の原因になります。朝食を食べることにより体温が上昇し、体は活動的になります。</p>	
<p>2. 調子が悪いときは無理せずに！</p> <p>※マスクを付けて動くと、普段より息苦しさを覚えるかもしれません。その場合は、周りの人と距離を取ってマスクを外しましょう。</p>	<p>3. こまめに水分を補給しよう！</p> <p>のどが渴いた。と感じる前に水分を補給するのがポイントです。運動前の 水分補給を忘れずに！ 0.2%程度の食塩水やスポーツドリンクを補給しましょう。</p> 
<p>4. 裸足での競技参加は控えよう！</p> <p>裸足での競技参加はケガのもとになります。普段から履きなれている運動靴を履きましょう。</p> 	<p>5. 準備、整理体操をしっかりと！</p> <p>短距離走やリレーなどで『肉離れ』が多くみられます。準備運動をしっかりと、急に走り込まないことが大切です。</p> 

☆体育祭前日、当日の準備☆

- 前日**
- ・手や足の爪を短くしてケガの予防
⇒伸びすぎた爪は、運動や作業のじゃまとなり、割れて痛い思いをしたり友だちを傷つけてしまうこともあります。手のひら側から見た時に、指の先から爪が見えないくらいの長さがベストです。
 - ・早めに寝ましょう
 - ・万が一に備えて、家族で緊急時の連絡先、携帯電話番号などを確認しておきましょう

- 当日**
- ・朝ご飯をしっかり食べる
 - ・家を出る前に、必ず検温測定と体調チェックをしましょう
⇒「体調不良」と感じた場合は、参加についてお家の人と十分相談をして決めてください。くれぐれも無理をして参加し、途中で体調が悪化することのないようにしましょう。



☆新型コロナ対策予防のために☆

- ★発熱、または風邪症状など体調がすぐれない場合は、無理せず自宅で休養してください。
- ★こまめな手洗いを徹底し、手を拭くタオルやハンカチを一枚多めに持参しましょう。
- ★マスクの着用をお願いします。(徒競走とリレー競技の時はマスクを外します) マスクを外している時は、身体的距離を取りましょう。また、飲んだり、食べたりしている時は話を控えるようにしましょう。



運動後の筋肉痛は、乳酸という疲労物質のせいです。温めて、血行を良くしてあげると楽になります。(入浴や軽い運動で血行を良くします)