

# ほけんだより(体育祭直前号)

令和7年9月17日(水)

松江市立湖南中学校 保健室

厳しい暑さが続いています。この時期は、暑さや疲れによって体調が崩れやすくなっています。  
また、感染症が増加傾向にあるため、感染症と熱中症の両方の予防が必要です。  
体育祭を成功させるために、体調管理には十分注意をしましょう。

## 体育祭に必要な健康管理

### 《体育祭練習》

- ① こまめな水分補給→お茶(水)、スポーツドリンクを用意しよう。
- ② 体調管理を行う→睡眠、朝食、規則正しい生活で体調を整えよう。
- ③ 体育祭練習後は必ず手を洗う→感染予防をしよう。



### 《前日》

- ④ 手と足の爪を切っておこう(爪によるけが防止のためです。)
- ⑤ 夜はしっかり寝よう(睡眠は体調管理の基本!)



### 《当日》

- ⑥ 朝食を必ず食べよう(お味噌汁や野菜スープなどで塩分補給をしましょう)
- ⑦ 持ち物を忘れずに!

水分(水、お茶)

食塩水(1ℓの水に食塩を1~2g溶かしたもの)

タオル

帽子(つばのある帽子で日焼け対策も)

スポーツドリンク(2倍に薄めた方が吸収がよい)

経口補水液

(簡単に作れる経口補水液の作り方)

白湯1ℓ、塩3g、砂糖40gを混ぜ

冷蔵庫で冷やす。試してみてくださいね。

### 《体育祭中》

- ⑧ 計画的に水分補給を!

運動を始める前に、コップ1~3杯の水分補給をしよう。

水分補給は15分~30分ごとに、こまめに飲もう。

大量に汗をかいた場合は、塩分が含まれているスポーツドリンクを適宜取りましょう。

- ⑨ 体調不良を感じたら近くの先生に知らせよう!

頭痛、大量の発汗、めまい、吐き気、筋肉のけいれんなどの自覚症状がある場合、直ちに運動を中止しましょう。

睡眠不足、疲労、発熱、下痢などで体調不良の場合は、無理をしないこと。

- ⑩ 肉離れ防止のために、競技前にはしっかりストレッチをしよう。

- ⑪ 競技以外は自分の組のテントで休もう。(濡れタオルや冷感ネックを巻いても涼しくなるよ!)

- ⑫ タオル、ハンカチの共有はやめましょう。



〈ストレッチ〉

股関節周り、太ももの前後、ふくらはぎ、足首をストレッチするといいわ!

