



# 6月30日(火)は、陸上競技大会です

## 暑さ対策！について



6月26日現在の天気予報では30日は「晴れ時々曇り」。最高気温は26℃の予想です

### ① 衣服の着脱など、なるべく涼しいスタイルで、直射日光は避けましょう。

気温に合わせて、衣服をぬぎ着し、涼しい服装で参加してください。

また、観覧席に、日光を遮るものはありません。6～8月は1年のうちで一番紫外線の強い時期となります。帽子をかぶり、日焼け止めクリームを持ってきている人は塗り、紫外線対策をしましょう。

日焼けで皮膚が赤くなる状態は、紫外線によるダメージで皮膚が軽いやけどを起こしている状態です。そうならないように、対策をたてていきましょう。



### ② 失われる水分と塩分を補給する。

こまめに水分補給をすることが大切です。汗からは水分と塩分が失われます。水分をとるだけでは回復しないので、スポーツ飲料などを利用して塩分も補給しましょう。



### ③ 体調が悪いときは無理をしない

疲労、睡眠不足、下痢など、体調の悪いときは熱中症になりやすくなります。

前日やできれば数日前から体調を整えておきましょう。当日体調の悪い人は、すぐに担任の先生やまわりの先生に言ってください。

## 熱中症を防ぐコツ

### 朝ごはん

朝ごはらは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



### 睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

### 休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



前日は

## しっかり睡眠をとりましょう!

寝不足だと、注意力が落ちます。疲れも取れていないので、けがをしやすくなります。



当日は

## 準備体操を念入りに行いましょう!

準備体操には、筋肉や腱を伸ばし、しなやかに動けるようにする効果、関節の可動域を広げる効果があります。念入りに行うことによって、パフォーマンスを最大限に引き出し、ケガを防ぐ効果が期待できます。

当日は

## 朝ご飯を食べましょう!

エネルギーを補給し、体を温めておきましょう。



### ☆水分補給

水分は熱中症を防ぐためにも、運動の前と後にコップ1杯程度飲むといいでしょう。



### ☆転んで擦り傷がきたら

まずは自分できずをきれいにあらいましょう。そのあと、救護室へ来てください。



### ☆筋肉痛になったら

まず、安静とマッサージです。軽い痛みは筋肉の流れに沿ってゆっくりもみほぐします。運動直後の激しい筋肉痛は筋繊維が痛んでいることがあるので、すぐ冷やします。



### ☆過呼吸になったら

走行後の「ハア-ハア-」と激しく呼吸しているときに、手足のしびれや筋肉のけいれんがおこる場合があります。(過呼吸で血中二酸化炭素が排泄されすぎるため)  
・自分で心を落ち着かせ、ゆっくり呼吸する。(呼吸数を数える)  
・周囲があわてず、安心させる。



足がつるのは「筋肉のけいれん」です

原因としては

・筋肉の疲労、・運動不足、・ミネラル不足、・水分不足、・汗をかいて、体内の電解質のバランスがくずれる、などがあげられます。

特に、体内の電解質を補う場合には、スポーツドリンクや経口補水液が適しています。



## ゴミの持ち帰りに協力を

ゴミはすべて持ち帰りになります。ゴミ袋を持参し、自分が出したゴミ類は持ち帰ってください。

### 帰宅後は・・・

- \* ぬるめのお風呂に入り、自分で筋肉をもみほぐすと、疲労回復に良いでしょう。
- \* 早めに寝て、翌日に備えましょう。1日中屋外で活動しているため、体は思っているよりずっと疲れています。翌日は普通授業です。早めに布団に入り、疲れをしっかりとりましょう。

