

ほげんだより

2019年10月1日 No.8
元町中学校 保健室

明日 10月2日は、陸上競技大会です！



準備について 太陽の日差しによって気温に差が出ます

- ◎帽子、汗ふきタオル(大きめ)などを準備しましょう。汗をかいたままにしていると急に冷え込みます。
- ◎お弁当は傷みにくいものを用意してもらい、スポーツドリンク、お茶、水(ペットボトル可)の飲み物も十分に準備しましょう。
- ◎当日は夏日を予想されていますが、長袖のジャージ上下は必ず用意しましょう。
- ◎アレルギーや喘息などの**必要な薬**を忘れずに持参しましょう。
- ◎一日、外での活動です。前日は早めに寝て、体調を整えるようにしましょう。

運動しやすい服装ですか？



髪はじゃまにならないようにまとめましょう

競技中、引っかからないようTシャツを入れましょう

爪を切ってきましょう

応援中は天候によって各自で服装を工夫しましょう。飲み物やタオルも忘れずに！

はき慣れた靴をはき、紐もきちんと結びましょう



家を出る前に

朝から体調が悪い人は、**体温を確認する**などし、**おうちの人とよく相談**してください。競技場に来てしまうと簡単に早退できません(迎えが必要)。ずっと寝ていられるような設備もありません。

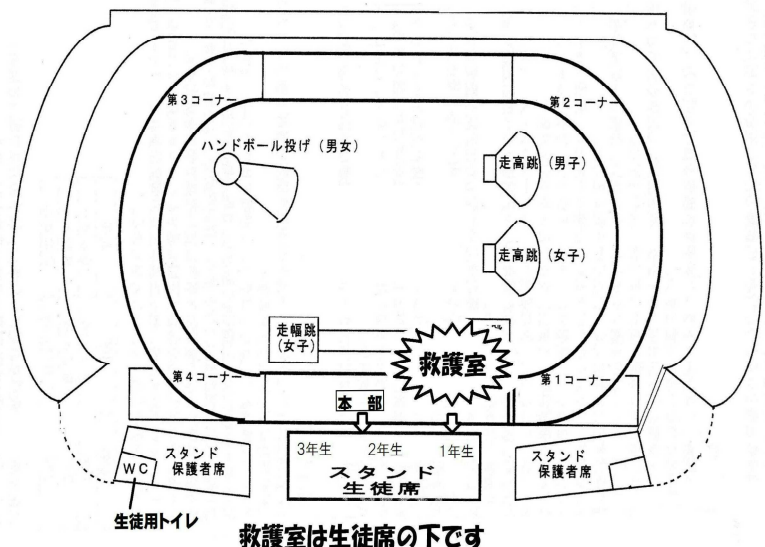
競技場で体調が悪くなったり、ケガをしたとき

競技中

競技担当の先生に伝え、救護室に行きます。

競技以外

自分のクラスの人(競技前は同じ競技の人)に伝え、救護室に行きます。



昨年のように

☆けが… 10人

- ・打撲… 2人(高跳び、移動中)
- ・傷… 3人(幅跳び、リレー、移動中)
- ・筋肉の痛み… 2人(走る競技、高跳び後から)
- ・関節の痛み… 2人(走る競技後から、応援中)
- ・捻挫… 1人(走る競技中)

☆体調不良… 1人

・昼食中から具合が悪くなった
昨年は気温ちょうどよく、体調を崩す人がほとんどいませんでした。

けが防止のために

開会式にて準備体操をしますが、自分の競技まで時間があいてしまうので、競技が近くなったら、ストレッチや軽い体操などをしましょう。また、「睡眠不足」「朝食抜き」「体調不良」はけがのリスクを高めます。

競技の前にストレッチをしましょう！

●ストレッチを行うときは

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き延ばす。
- ②筋肉を伸ばしているときは息をはく。
- ③痛みを感じない範囲で10～30秒行う。

●ストレッチを行うときの注意点

- ①冷えた体でいきなり行わない。
- ②体の柔軟性は個人差が大きいので、無理なストレッチをしない。



手首・腕

手のひらを着き腰を後ろに引きます



腕・肩

肩の高さでひじを後ろに押しします



腕・肩

ひじを持って斜め後ろに押しします



腰・背中

手は動かさず、腰を後ろに引きます



胸

軽くあごをあげ、胸をつき出します



肩・体側

耳に腕をつけて、わきを左右のばします



腰

腰をひねり、顔は後ろを向くようにします



太もも（表）

ゆっくりと体を後ろに倒します



太もも（裏）

ひざをかかえて胸に引きよせま



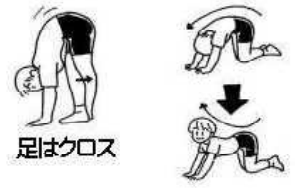
足・足首

ひざを伸ばし、かかとを床につけます

●競技別・症状別のストレッチ

- ・ボール投げ、高跳び…肩、首、背中、腰を中心にストレッチをしましょう。
- ・走る競技、幅跳び…腰、太もも、ふくらはぎ、足首を中心としたストレッチをしましょう。

腰の痛みを予防する ストレッチ



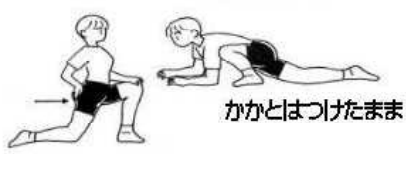
足はクロス

肉ばなれを予防する ストレッチ



かかとをつけて

ひざの痛みを予防する ストレッチ



かかとはつけたまま

自分の競技が終わったら…

次の日に疲れを残さないことが大切です！

筋肉にたまった疲労物質を出しやすくするため、整理体操やストレッチをしましょう（クーリングダウン）。次の日、筋肉痛にならないためにも必要です。帰宅後は、十分に休養しましょう。特に、体調を崩してしまった人は早めに寝るようにしましょう。



疲労回復にクエン酸

- 西洋梨
- いちご
- みかん
- パイナップル
- キウイ

