

# ほけんだより

札幌市立栄南中学校 保健室

令和元年7月9日(火)発行

## 明日は陸上競技大会です！

### 前日の準備

#### 飲み物は多めに持っていきましょう！



暑くなることが予想されま  
す。飲み物は普段飲む量よ  
り多めに!!

#### ばんそうこうを持っていきましょう！



あるとちょっとしたケガのとき  
に便利です!傷口をよく洗っ  
てから貼りましょう。

#### 夜更かしは厳禁!!

前日は早く寝て、体の調子を整えましょう。夜更かして当日運動し  
たら気持ち悪くなってしまった…。なんてことがないように!



#### 暑さ対策をしましょう！



日よけになるような帽子や  
タオルを持ってくるようにし  
ましょう。

#### 爪は短く切ってください！



誤って相手を引っ掻いてしま  
ったり、剥がれてしまったり思  
わぬ怪我に繋がります。

### 当日は…

しっかり食べよう



朝食



ウォーミングアップ

でタイムUP↑



こまめに  
水分補給



100M走だとウォーミングア  
ップした人とならない人では  
0.5~0.6秒の差が出ます!



# 日焼け対策をお願いします！！

毎年陸上競技大会の次の日になると、顔や腕を真っ赤にして「日焼けが痛くて…」と来室する生徒が多  
くいます。中には皮がぼろぼろと剥けて痛々しい状態になっている人も…。

日焼けはれっきとしたやけどです。きちんと顔や腕、足、首などに日焼け止めを塗って予防しましょう。あま  
りにもひどい日焼けをしてしまった場合はしっかりと冷やし、皮膚科を受診することも必要です。

男子も女子も日焼け対策を忘れずをお願いします。

## ★★★★★★肉離れ多発中です！★★★★★★

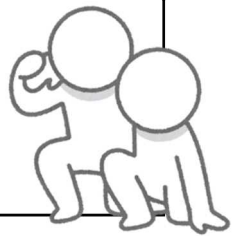
陸上競技大会に向けての練習中に、太ももやふくらはぎを痛めて来室する生徒が増えています。急に走っ  
たり、全速力で走ったりしたときに太ももやふくらはぎに痛みを感じた場合は「肉離れ」の可能性があります。

### 肉離れとは…

**症状** 発生直後から太ももやふくらはぎ痛みを感じ、歩行困難に陥る。

**手当** RICE 処置 (R=安静 I=冷却 C=圧迫 E=心臓より高い位置に受傷部位をあげる)

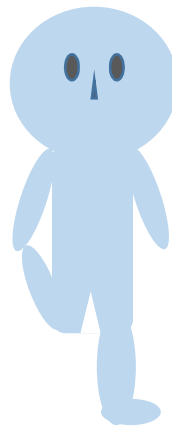
**予防** 運動前にしっかりとウォーミングアップやストレッチをする。



肉離れの予防にはストレッチが効果的です!!開会式のラジオ体操だけでなく、自分の種目の前にはしっか  
りとストレッチをしてから臨みましょう。



赤○印の太もも裏を  
しっかり伸ばしてストレッチ!!



立った状態で片膝を曲げ  
て踵を持ち、お尻につける  
ストレッチも有効です!

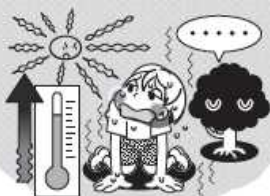
## 熱中症はなぜおこる?

ふだん私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱  
を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまく  
いかなくて、からだの中に熱がたまっていくのが、「熱中症」です。

熱中症をおこす  
3×4の要因は

環境

- ★ 気温が高い
- ★ 湿度が高い
- ★ 風が弱い
- ★ 急に暑くなった



からだ

- ★ 下痢や発熱で脱水状態
- ★ 睡眠不足などで体調不良
- ★ 肥満傾向
- ★ 栄養状態が悪い



こんな要因があるときは無理をせず、  
休養をとりましょう

こまめな水分補給を心がけましょう

行動

- ★ 激しい運動
- ★ 慣れない運動
- ★ 長時間の運動
- ★ 水分補給をしない

