

夏季休業が明けて1週間、学校生活のリズムに慣れず疲れがたまっていますか。

今週は実力考査に体育祭と行事が盛りだくさん。こういう時こそ、自分の体と向き合い、健康の自己管理能力を身につけるチャンス！自分の大切な体は、自分で守っていきましょう！



明日は、体育祭(練習)！準備はOK？

- ・十分な睡眠時間を確保する
- ・帽子、水筒、タオル、肌着等の着替えを用意する
- ・必要に応じて、経口補水液・スポーツドリンク・塩分タブレットの準備を

普段より、1.5時間程度の睡眠時間の短縮でも、翌日に運動をすると体温が高く、汗の量も多くなり、体温調節機能が低下する

体育祭(練習)当日、元気に1日乗り切ろう！

- ・朝食を食べて、水分・塩分を補給する
- ・睡眠不足の人、体調不良の人は要注意！普段通りの活動は控える
- ・競技以外のときは、帽子を被る
- ・のどが乾いていなくても、休憩のたびに水分をとる
- ・汗をかいたら、タオルで拭き取る、着替える
- ・少しでも体調不良を感じたら休む

キーワード 早期対応！早期回復！

熱中症になったことがある人は、要注意！

帽子で直射日光を防ぎ、頭の温度上昇を防ぐ！

ポイント

一度に大量の水分を飲むのではなく、少しずつ・こまめに飲む

体育祭(練習)終了後、疲れた体を労ろう

- ・帰宅後も、水分・塩分の補給が必要
- ・日焼けした肌を冷やす
- ・十分な睡眠時間を確保する
- ・体に痛みがある場合は、手当をする

日焼けは、紫外線によって皮膚が軽いやけどをしている状態
日焼けして傷ついた肌は、アフターケアが大事

覚えておこう！

RICE

Rest (安静)



安静にして動かさない

Compression (圧迫)



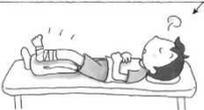
押さえて圧迫する

Icing (冷やす)



痛いところを冷やす

Elevation (挙上)



心臓より高くあげる

イテテ...

筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。
筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。
筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



熱中症に要注意!

今月の担当

1-5 中 勝汰朗・平瀬 瑠音

1-6 北原紘太郎・ケッペティボラ・アヌツラ

～熱中症になりやすい人・環境は?～

- 熱中症になりやすい人の特徴
 - ・ 乳児や高齢者
 - ・ 太っている人
 - ・ 運動が習慣になっていない人

とくに乳児や高齢者は体温調節機能の衰えや未熟なため暑さに弱いです。

- 熱中症になりやすい環境
 - ・ 気温が高い
 - ・ 湿度が高い
 - ・ 日差しが強いなど

熱中症の症状

・ 体内に熱がたまることで筋肉痛や大量の発汗さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ重症になると意識障害などが起こります。

・ 就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなったりする事例が報告されています。

室内でも注意!

熱中症の対応

ポイント

- ・ 涼い場所に移動する
- ・ 衣服を脱がし、体を冷やす
- ・ 水分や塩分の補給

☞ ですが、最後に意識が医療機関への搬送が必要な場合があります。

4>目でず。
"行方不明" 重症化を防ぐ"
こじかきま。

熱中症^{簡単}予防

1. こまめな水分補給
2. 部屋の温度をこまめにチェック
3. エアコンや扇風機を上手に使用する。
4. シャワーやタオルで体を冷やす
5. 部屋の風通しをよくする。