

# 保健だより

令和6年9月17日

渋谷区立原宿外苑中学校 養護教諭 井関 陽子

9月24日の連合陸上に向けて、練習が始まっています。選手のみなさんは、けがなく当日に実力を発揮できるよう、しっかり準備しましょう。

## みんなを応援!連合陸上大会に向けての準備をしよう



### 連合陸上大会に向けての準備

1. ウォームアップとクールダウンは重要です。しっかり行いましょう。  
運動前には必ずウォームアップを行い、筋肉を温めましょう。運動後にはクールダウンを行い、ゆっくりと筋肉を冷やして疲労を軽減します。
2. ストレッチの実施  
柔軟性を高めるために、練習前後にストレッチを行いましょう。これにより、筋肉や関節の可動域が広がり、けがのリスクが減少します。
3. 段階的な負荷の増加:  
急に激しい運動を行うのではなく、徐々に運動強度を上げていきましょう。これにより、体が運動に慣れ、けがのリスクを減らすことができます。
4. 正しいフォームで練習しよう  
走る、跳ぶなどの基本的な動作について、正しいフォームを指導してもらいましょう。正しいフォームは、効率的な動きとけがの予防に繋がります。
5. 適切なシューズと装備  
シューズは足に合ったものをはきましょう。適切な装備を使用することで、足や関節への負担を軽減します。
6. 熱中症予防のための休息と水分補給  
残暑が厳しい毎日です。熱中症を予防するために、練習中は適度に休息を取り、こまめに水分補給を行いましょう。頭痛、めまいなど熱中症の症状があるようならすぐに先生に伝え涼しい部屋に移動し体を冷やしましょう。
7. その日の疲れはその日に解消しよう  
練習をすることで体にたまった疲労物質は、その日のうちに解消しましょう。  
保健給食委員が食育プレゼンした通り、疲労物質の乳酸は、野菜、果物を食べることで、含まれているビタミンなどの栄養成分で解消できます。また、入浴時に湯船につかって血液循環を良くすることでも改善します。十分な睡眠は体と心の疲れを回復するのに必要です。

### 大会当日の注意点

1. 朝食は重要です。しっかり食べましょう。  
大会当日は必ず朝食を摂り、エネルギーを補給しましょう。ご飯やパンなどの炭水化物を中心にして、卵、納豆、みそ汁など、バランスの取れた食事がパフォーマンスを支えます。
2. 自分で健康チェックを行いましょう。  
体調が悪い場合や不安がある場合は、無理をせずに先生やおうちの方に相談しましょう。



### 心の準備 大会で実力を発揮する方法

1. リラックスして、競技に臨みましょう。  
緊張を和らげ集中力を高めるために、ゆっくり深呼吸をしたり、目を閉じて簡単な瞑想をする習慣をつけるといいでしょう。心を落ち着けることで、パフォーマンスが向上します。
2. ポジティブな思考:  
自分を信じて、ポジティブな気持ちで大会に臨みましょう。失敗を恐れず「大会を楽しむ」という気持ちで参加しましょう。



スタンドから、みなさんを精一杯応援しています!

