



令和5年4月28日
渋谷区立原宿外苑中学校
養護教諭 井関 陽子

体育祭を成功させよう！



5月13日(土)の体育祭に向けて、練習が始まりました。

皆さんが一生懸命練習をしている姿、大きく元気な掛け声からも伝わってきます。

保健室からは、健康面で皆さんを応援します。



ケガなく、実力を発揮するために…

★エネルギーのよとの朝食はしっかりと食べ、睡眠不足も避けよう

朝食を抜くことや睡眠不足は体調を悪くするばかりか、イライラして集中力を低下させ、競技中に事故を起こす原因にもなります。集中力を高めるには脳のエネルギー源になる糖質、つまりご飯やパンをしっかりと食べてくることです。時間がないときは、バナナ1本と牛乳1本でもいいですから食べてきましょう。



★練習前に準備運動(ストレッチなどのウォーミングアップ)をしっかりとしよう

ストレッチで、硬くなっている体の筋肉を柔らかくほぐしておきましょう。準備運動を十分せず、急に走ると、太ももの筋肉やひざの関節やアキレス腱を痛めてしまいます。

走った時に急に太もものに痛みを感じた時、足首をひねった時は無理をせず、すぐに保健室などで応急処置を受けましょう。

★熱中症予防のために、汗をかくための体づくり、水分補給・休養を

○熱中症とは、

熱に「中る(あたる)」と書きます。人の体は、脳の体温調節中枢の働きで体温を36℃前後に保つようになっています。運動をしたり、気温が上がった時に体が熱くなると汗をかいて体の熱を体外に逃がしてくれています。

しかし、炎天下の中で長時間運動すると、大量に汗をかくことで、体の中の水分やミネラルが失われ、体温調節ができなくなり体温が異常に上がったままになってしまうと、体が機能が衰弱しひどい場合は死亡することもあります。



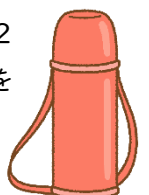
○この時期は暑さに体を慣らそう

4月後半から5月にかけてのこの時期は体は暑さに慣れていないため、普段運動をしていない人は十分な汗をかくことができません。まずは体が十分な汗をかけるよう、朝練などまだ気温が高くない時間に体を適度に動かして汗をかきやすい体におきましょう。今年に限っては4月から夏日が続いたり急に暑くなったり寒くなったりと気温差が激しくなっています。このように気温が一定でないときは体も疲れやすく熱中症になりやすいのです。



○熱中症を防ぐには、水筒を持参し、運動前と運動中に水分補給をしましょう！

人の体は1日1.5リットルの水が必要です。「のどが渴いた」と感じてから飲んでも、その水が血液までに到達するには時間がかかります。具体的には運動開始の2時間前にコップ2杯程度、10分から15分前にコップ1~2杯飲み、運動中も15~20分おきに水分補給をするとよいでしょう。



身に付けておくと役立つ、応急処置法を知ろう

体育祭の練習中は各自で、けがや事故に気を付け当日に最大の効果をあげましょう。練習中のけがや急な病気など、もし何かあった時は保健室に行く前に「自分でできる応急処置」を知っていると便利です。日常生活でも自分がけがをしたときに活用できます。

◇転んで、擦り傷をしたら

☆自分でできる応急手当

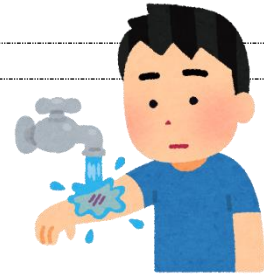
◎水道水で傷口を洗い、砂や泥をしっかりと洗い流しましょう。
(ティッシュなどで傷口の周りを拭きましょう。)

※水道水で洗うことにより、異物を取り除き、水で冷やされることで止血を促し、水道水に含まれる塩素による消毒効果があります。



☆こんなとき、先生に連絡・相談

- ★傷が大きかったり、血が止まらないとき。
- ★傷口の周りのはれたり熱を持ったりしたとき。



◇突き指をしたり、転んで捻挫したら

☆自分でできる応急手当

◎できるだけ早く冷やしましょう。

冷やし方

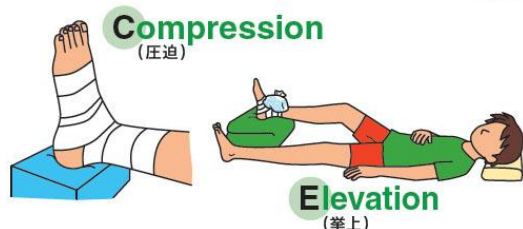
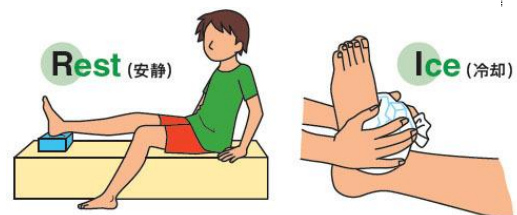
水を入れたビニール袋や氷のうを当てて冷やす。または、氷の入ったバケツなどに浸けて冷やす。(学校では保健室で氷のうを用意しています。)

★突き指や捻挫をしたときは、すぐに冷やす・動かさないことが基本です。



☆こんなとき、先生に連絡・相談

- ★腫れがひどく、内出血しているとき。
- ★痛みがひどいとき。
- ★形がいつもと違うとき。



◇お腹が痛くなったら

☆自分でできる応急手当

◎原因不明のときはまずトイレに行ってみましょう。

◎お腹を打った際、すごく痛み出したら、その場に横になり、楽な姿勢をとりましょう。また友達に頼んで、先生に連絡してもらうようにしましょう。



☆こんなとき、先生に連絡・相談

★すごく痛い。 ★下痢をしている。 ★颜色が悪い。 ★吐き気がする

※お腹を打ったとき、その場では何ともなくても、家へ帰ってからこのような症状が起こったら、病院へ行って手当てを受けてください。

このようなときは無理をせず運動を控えましょう

「自分でしかできないチェック16項目」

- ① 昨夜に限って眠れなかった。
- ② 時間があるのに朝食を食べる気がしなかった。
- ③ 朝からイライラした気分が収まらない。
- ④ 座っているのに心臓がどきどきする。
- ⑤ 朝から頭痛がして、軽くならない。
- ⑥ 吐き気が幾度もしている。
- ⑦ 胸が締め付けられて、しかも痛い。
- ⑧ 2度めまいがした。
- ⑨ 37度以上の熱がある。
- ⑩ 静かにしているのに脈拍が1分間に90以上ある。
- ⑪ 歩いていても頭が揺れる感じで、腫れぼったい。
- ⑫ 足を指で押すとへこむ。
- ⑬ 咳や鼻水が止まらない。
- ⑭ 足元がふらふらして変だ。
- ⑮ だるくてやる気が起こさない。
- ⑯ 朝から下痢便が2回以上出た。

(船橋明男著「これで防げるスポーツ障害」より)



事故なく、体育祭でみんなが最高のパフォーマンスを発揮できるよう、応援しています！

