

保健だより

足南高
保健室
6月号

汗ばむ日が増えてきましたね。6月7日はいよいよ体育祭です！
当日を楽しく過ごすために、今月号の保健だよりでは熱中症対策とケガの予防について紹介します。

体育祭を楽しく過ごすために ケガの予防

～運動する前～ ウォーミングアップ（準備運動）をする

- ・ウォーミングアップすることで筋肉が滑らかに動くようになり、ケガの予防につながります。
- ・ウォーミングアップをせず、いきなり全力でプレーすると酸欠を起こしてしまうこともあるので注意しましょう。



～運動した後～ クールダウン（ジョギングやストレッチ）をする

- ・運動による疲労物質が除去されやすくなり、疲れがたまりにくくなります。
- ・疲労物質がたまると、筋肉が固くなり、ケガをしやすくなります。



暑さに負けない！ 熱中症対策

対策その1 日ごろからの対策

- 基本的な生活習慣を整える
 - ・3食バランスよく食事を摂る
 - ・きちんと睡眠をとる



対策その2 暑さ対策

- 水分をこまめに摂る



- 冷却グッズを身に着ける



- 塩分をほどよく摂る

握いすぎ注意

もしも熱中症になってしまったときは・・・



- ・涼しい場所で休む
- ・水分を摂る
- ・首・脇・太ももの付け根を冷やす
- ・衣服を緩める