

HEALTH



9/2(土)は「秋桜祭」本番。連日の練習で疲れもたまってきていると思われませんが、「秋桜祭」を大成功させるためには、「安全に、大きなケガや病気、そして事故なく終えること」「中学生らしく自分のベストを尽くして一生懸命に頑張ること」それが何より大事なことです。

ベストなコンディションで秋桜祭をむかえよう！

チームの勝利のために必ずやるべき、準備と対策！ 自己管理！！

- 疲れ・睡眠不足・体調が悪い時は無理をしない！
- お風呂にゆっくり入り、早めに眠る！
 - * 入浴することで緊張がほぐれ、血行がよくなり溜まった疲れを軽減することができます。
 - * 睡眠は疲れをとる一番有効な方法です。いつも遅くまで起きている人は早目の就寝を！
- 「朝ごはん」で水分・塩分・栄養を補給する！
 - * 朝食は必ずとる。特に炭水化物をしっかり摂ってください。熱中症予防のため、梅干しやお味噌汁など塩分のあるものを食べると良いでしょう。
- 水分の補給はこまめに！
 - * のどがかわく前に水分をとること。
 - 運動の前後、休憩時には必ず飲むようにしましょう。
 - * 「飲み物が無くなった・・・」ということにならないよう、少し大きめの水筒を用意する。
 - * 運動時はこまめに休憩、15分～20分に1回は水分を補給する。
 - * 大量に汗をかくときは、失われたミネラル（塩分）を補給する必要があります。
 - スポーツドリンクを適度に冷やして（5～15℃）活用することをおすすめします。
- 炎天下や高温の場所に長時間いない！ 日陰で休息する！
- 汗を吸い取り、通気性の良い服装をする！
- 汗拭きタオルを用意し、汗の始末をする！
- ペットボトルに水を入れて凍らせたものを各自用意して、わきの下など体を冷やすために使用すると効果的で便利！
- ウォーミングアップをしっかりと！ * 不十分だと・・・ケガの原因になりますよ。



転んだ！ すり傷！

体育祭では、転倒によるすり傷が多くみられます。

よく洗ってから手当を！

- 水をつけただけでは、「ダメ」です。
- 砂や汚れをしっかりと手でこすって落とし、流水で流すこと！

短く切っておけばよかった・・・

つめ

