



ベストコンディションで**秋桜祭**(体育祭)をむかえよう!

準備と対策&自己管理!!



熱中症に気をつける! *熱中症の予防と対策を再度確認してください!

体調不良の時は無理をしない! こまめな休憩と水分補給! 帽子を着用して直射日光を避ける!

3食しっかり食べる! 特に朝食は抜かない!!

寝ている間も汗をかいているため、水分や塩分が足りていない状態です。朝ごはんを食べるとバランスよく水分と塩分を補給できます。朝ごはんは必ず食べて登校しましょう!

疲れをとる! 睡眠不足は体調不良やケガのもと!!

睡眠不足は体調不良につながり、熱中症を起こしやすくなるばかりでなく、思うように体が動かず、ケガにつながる場合があります。元気に過ごせるよう、その日の疲れはその日のうちにとるようにしましょう。

準備運動をしっかり行おう!

運動の前後に十分なストレッチを行うと、ケガを予防したり、筋肉痛を防いだりすることができます。体の柔軟性が高まり、体が効果的に動くようになります。

手・足の爪は短く切る! 靴ひもをしっかり結んでケガのないように!



再度確認を! 『自分の体は自分で守る!』

熱中症の予防と対策 …無理は禁物! 安全第一! …

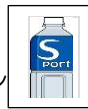
チェック!

- ① 睡眠不足や食事抜きは危険!
- ② 気温に合わせた運動や活動を行う。
- ③ 水分の補給は、こまめに行う。
*のどが渇いていなくても摂る。
*飲み物は足りなくならないよう多めに持参する。



熱中症対策の飲み物について

汗を多くかく場合は、水だけでなく、失われたミネラル(塩分)を補給する必要があります。体内への吸収がよいスポーツドリンクを適度に冷やし活用することをおすすめします!!



- ④ 疲れ・睡眠不足・体調が悪い時には無理をしない。
- ⑤ 運動時はこまめな休憩、15分~20分に1回は水分を補給する。
- ⑥ 炎天下や高温、風通しの悪い所に長時間いない。日陰で休息する。
- ⑦ 汗を吸い取り、通気性の良い服装。(半袖・短パン・帽子)
- ⑧ 汗拭きタオルを用意し汗の始末をしっかりする。
- ⑨ ペットボトル(500ml)に水を入れて凍らせたものを各自用意して、脇の下など体を冷やすために使用すると便利。

もうすぐ体育祭! 足にいい靴ははいてる?

かかと部分がしっかりと曲がる

指が動かせ、適度な余裕がある

成長期の皆さん。すぐに小さくなるからゆるゆるのものははいていたり、きつくなったのにムリにははいていたり、かかとをふんだりしていませんか?

足に合わない靴は、足指の変形をはじめ、様々な障害の原因になります。

すり傷・きり傷は、

傷口の汚れを洗い流すことが大事です!

