



運動会について

高岡中学校 「保健室」

もうすぐ運動会。今年は熱中症に加え、新型コロナウイルス感染症との両方の対策が必要となります。いつもと違う運動会になりそうですが、安全に気を付けて全力で挑むことには変わりはないですね。

1. 感染症対策

- (1) 椅子の間隔をあけて座る
(生徒同士、密接・密集しない)
- (2) マスクを外すときは、人との距離を確保し、会話は控える
- (3) 競技の前後に手指消毒をする
- (4) 応援は拍手で行う
- (5) タオル・水筒の共有はしない

4. 運動会にベストな状態で参加するためには？

(1) 早寝早起き

- 寝不足は熱中症やケガのもと。
- 9～10時には寝る習慣づけが大切。
- 良質な睡眠のため、寝る直前はスマホやゲームをひかえる。



2. けがをしたら…

まずはできる範囲で傷口をきれいに洗おう！

- 傷口を洗うとバイキンも入りやすく、血もすぐに止まりやすい
- 水道で洗ったら、本部の救護場所まで来て下さい。

(2) 朝ご飯はしっかり食べる

- 朝ご飯を食べると脳にエネルギーがみなぎり、パワーがでる。集中力・やる気を出すためにも朝ご飯をしっかり食べる。
- バランスのとれた食事をするのが大切。

3. 救急処置法

ライスほう RICE法・・・救急処置における基本原則

- R (Rest) : 安静にする
- I (Iceing) : 患部を冷やす
- C (Compression) : 圧迫する
- E (Elevation) : 高くする

(3) こまめに水分・塩分補給

- のどがかわいたと思う前に、水分・塩分を補給することが大切。
- 長時間の運動や多量に汗をかく時はミネラルを含むスポーツドリンクなどがおすすめ。
- 一気にたくさん飲むのではなく、こまめに少しずつ飲むことを心がけましょう。

5. 熱中症対策

(1) 水筒・汗拭きタオルを準備する

(2) 帽子をできるだけ準備する

(3) 自分の体調が悪くなったとき、周りに体調の悪そうにしている人がいるときは、お互い声を掛け合い

早めに救護所へ行く

気温35度の炎天下で行った実験では、帽子をかぶっていない時の頭頂部の皮膚温度は、約20分間で50度近くに上昇。一方、帽子をかぶった時の温度は、39度前後。白などの薄い色の効果が大きかった。

帽子をかぶることで体温を下げ、熱中症予防になるよ！



生活リズムを取り戻そう！

今年の夏は、暑い日が多かったので、疲れも溜まりやすかったのではないかと思います。また、夏休み中、寝る時間が遅くなったり、食事時間が不規則になったりしませんでしたか。食事や睡眠を十分に摂り、新型コロナウイルスやこれから流行しそうなインフルエンザにも負けない強い身体を作ることが大切です。

生活リズムを取り戻すため大切なことは？

(1) 夜はシャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入り、疲れをとること

(2) 早寝を心がけること(中学生には8時間程度の睡眠が必要)

「早起きリズムで脳を育てる」成田奈緒子より

(3) 朝ご飯を食べて脳を目覚めさせる

歯みがきとトイレも忘れずに！



特に大切なことは、睡眠

睡眠の役割

- ① 体の疲れをとる
- ② ホルモンを分泌する
- ③ 脳を休める

- ・成長ホルモン
- ・睡眠ホルモン (メラトニン)
- ・癒しホルモン (セロトニン)

どれもみなさんが毎日健康に過ごすために欠かせないものです。

睡眠不足ではどんなことが起こるでしょう？

- ・集中力がなくなる
- ・疲れやすい
- ・イライラする
- ・ボーっとする
- ・怒りっぽくなる
- ・落ち込みやすくなる

体も心も元気ではなくなってしまいます…。

・快眠は健康だけではなく、記憶力アップの土台！！

そして…

早寝・早起きを基本に、自分にあった睡眠時間を確保し、
規則正しい生活習慣を身につけよう!!

