

ほけんだより 7月

令和5年7月7日
小松工業高等学校
保健室

夏を感じる日が多くなってきました。本格的に暑くなる時期は、熱中症に要注意です。熱中症は室内でも起こります。いつも以上に、生活リズムや食事・水分摂取に気を配っていきましょう。

楽しい球技大会に向けて

7月19日に球技大会があります。暑い時期ですので、熱中症に注意が必要です。ケガや事故のない、楽しい球技大会になるように協力をお願いします。

球技大会前チェックリスト！！

朝食は食べましたか

朝食を食べないと、体が動きません。脳も働かないため、集中力も切れやすいです。

睡眠不足ではありませんか

注意力がなくなり、ケガにつながることも…。

飲み物 (水・お茶・スポーツドリンク) を忘れずに！

競技をする前、終わった後などこまめに摂取しよう。

(大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も補給！)

必ず各自で準備をしてください。



タオルを持ってこよう！

汗を拭いたり、ぬらして顔や首筋にあてるのに必要です。

手や足の爪は短く切っていますか

爪が割れてケガをしたり、友達に爪が当たってケガをさせてしまうことがないようにしてください。



体調はいいですか

無理は禁物！！ 気になる場所があったら早いうちに先生に連絡してください。

準備運動をしっかりとする

けがをしないように体をほぐしてから競技してください。



熱中症を防ごう

起こりやすい日

- ▶ 気温・湿度が高い日
- ▶ 風が弱い日
- ▶ 急に暑くなった日

起こりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力がない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

★熱中症を防ぐコツ★

 <p>バランスの良い食事</p>	 <p>十分な睡眠</p>	 <p>暑さを避ける</p>	 <p>風通しの良い服装</p>
--	--	--	---

こんなときは水分補給

運動前後、運動中



朝起きた時、寝る前



お風呂に入る前、入った後



運動時の水分補給のポイント

- ①「のどが渴いた」と感じる前に飲む。
- ②運動を始める前にも飲む。
- ③こまめに飲む。
- ④運動時は30分に1回の休憩と水分補給。
- ⑤汗をかいたら、塩分の補給。
(スポーツドリンクや塩タブレット等)

一日に失われる水分量は、安静時でも約2.5ℓ、運動時は、さらに1~2ℓ失います。

大丈夫？

そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？

水分とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。

3年生が引退し、新チームになった運動部もありますね。
2年生は1年生の様子も気にしてあげましょう。