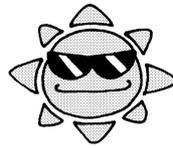


健やかに



9月 No. 9

豊橋市立東陽中学校

今週末はいよいよ東陽祭です！楽しい東陽祭にするために、けが防止・熱中症対策など身体の準備もしっかりしましょう。ベストコンディションで東陽祭にのぞめるといいですね。

<東陽祭で体調が悪くならないようにするために>

例年、体育祭の練習中や当日に睡眠不足・朝食抜き・体調不良・水分補給不足・無理のし過ぎ等が原因で熱中症など体調が悪くなる人がいます。部活動を引退した3年生や運動不足の人は特に注意が必要です。今年は比較的涼しい日が続いていますが、当日の天候はわからないため、気をつける必要があります。

家では...

☆いつもより早く寝る・・・普段より運動量が多いため、疲れがたまっています。意識して、早く寝るようにしましょう。できる限り夜11時までに寝ましょう。

☆朝食を必ず食べる・・・朝食は一日のエネルギー源です！必ず食べるだけでなく、できるだけ栄養バランスを考え、主食（ごはん・パンなど）と一緒に、タンパク質（卵や魚など）や野菜・果物も食べましょう。また、塩分をとるために、みそ汁、梅干し、漬け物などを食べるのも、おすすめです。



練習中・当日は...

☆こまめに水分補給を・・・休憩中には必ず水分補給をしましょう。水分は十分な量を用意してください。大量の汗をかくので、水分だけでなく塩分補給も必要です。体育祭当日はスポーツドリンクを持ってきてもよいので、準備をしましょう。また、各自で500mlのペットボトルにお茶や水を凍らせたものを1～2本持ってくると休憩中に体を冷やすこともできるのでおすすめです。



☆帽子を忘れずに！・・・体育祭は炎天下で行うので、日差しが直接頭部に当たります。帽子は熱中症予防に大変効果的なので、持ってきましょう。タオルも忘れずに！



☆体調が悪くなったら・・・早めに近くにいる先生に申し出て、休みましょう。無理は禁物です！！
気持ちが悪い・めまいがする・頭が痛い・だるいなどの症状は熱中症のサインです。無理をして運動を続けると、命に危険が及ぶこともあります。体調が悪くなったら、①先生に言う、②日陰の風通しのよいところで休む、③水分補給をすることを忘れずに！また、氷などで身体を冷やすことが大切です。

絶対に無理はしない！



<まわりで調子の悪い人を見かけたら...>

「ふらふらしている」「うずくまっている」「呼びかけても、返事がはっきりしない」など、周りに調子が悪い人がいたら、すぐに近くにいる先生まで知らせてください。一刻も早く応急手当をすることが必要です！



- ＜応急処置＞
- ① 全身に水をかけてうちわであおぐ
 - ② 氷で首すじ・わき・足の付け根を冷やす
 - ③ 足を高くあげる