

大形中ほけんだより

R1. 9. 6
NO. 13
大形中保健室

明日は大空祭です！

夏休みが明けて、2週間が経ちます。生活リズムは夏休みモードから学校モードにもどりましたでしょうか。

いよいよ明日は、大空祭です。今までの練習の成果を発揮するためには、健康でいることが大切です。下の注意点を実行し、どの連合も三冠目指して頑張ってください！



< 力を発揮するには、万全の体調で臨むことが大切です >

★ 睡眠時間を確保しよう。

8時間の睡眠時間は確保しましょう。
お風呂に入って体温を上げておくと寝つきが良くなります。
寝る時には、部屋を暗くしておくとうぐすり眠れます。
寝る前のゲーム、スマホはぐすり眠れません。



★ 朝食を必ず食べてこよう。



朝ご飯を食べると、体が活動モードに入ります。
しっかり体を目覚めさせましょう。



★ 十分な量の飲み物を準備しよう。

持ってきてよい飲み物は、水・無糖のお茶・スポーツドリンクです。
午前の方・午後の方を考えて、大きめの水筒とペットボトルを組み合わせて準備しましょう。(ペットボトルはカバーを使うか、タオルを巻いて持ってきてください。)

★ 熱中症・日焼けに備えよう。

応援席にいる時は、必ず大中キャップをかぶりましょう。

タオルは汗を拭くもの、濡らして体を冷やすものなど何枚か用意しておくとう便利です。
ペットボトルを凍らせて準備し、首や脇の下などを冷やせるようにするのも良いでしょう。
着替えもあるとう気持ちよく過ごせます。
必要な人は日焼け止めクリームなどを利用しましょう。



★ 競技中のけがを予防しよう。

今日のうちに、爪を切っておきましょう。
普段、腕時計をしている人も、大空祭に限り外して参加してください。
開会式のラジオ体操で、しっかり体ほぐしましょう。
競技は、運動靴を履いて参加してください。(男子の騎馬戦は除く)



★ 食中毒を予防しよう。



明日はお弁当持参の日です。昼食時間まで教室に置いておくことになります。
保冷剤などを利用して、お弁当が傷まないように気をつけましょう。

* 裏も読んでね！

もうすぐ
体育祭

ケガ・熱中症を防いで
楽しく！元気に！全力で！

みんなの健康応援団！

体育祭までの
過ごし方

6つのキーワードを探せ

□に文字を入れて二字熟語を作ろう

①	早	②	過	③	深
翌	□	夜	□	生	痕
	食		後		痕
	礼		材		先

④	未	⑤	深	⑥	装
訓	□	昼	□	整	蓄
	習		間		蓄
	乳		風		考

ポイントは
コンディションを
整えておくこと！

夜 練習で疲れた体を休めるために、早めに布団に入りましょう

朝 毎朝同じ時間に起きて体内時計を合わせましょう

備 準備は余裕をもってなるべく前日までに。水分は多めに用意しておきましょう。お茶を入れて冷凍したペットボトルを持参するのも良いですね

食 三食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。食事を抜くと速く走れるというのは迷信。運動前はエネルギーになる炭水化物がオススメです

爪 爪は切っておきましょう。長いままだと思われケガの元になります

練 一生懸命練習しているのに、本番に体調を崩してはもったいない。練習でのがんばりすぎは禁物です



当日の朝に
やっておこう

ジブンCHECK ✓

どうして
大切？

ウォームアップとクールダウン

- のどは痛くないですか？
- せきは出ていませんか？
- 熱はありませんか？
- 食欲はありますか？
- おなかは痛くないですか？
- 便秘や下痢ではないですか？



「いつもと違うな」
「調子が悪いな」というときは

無理をしない！

ウォームアップ

<ベストパフォーマンス>と
<ケガ防止>のために

強くなった筋肉をあたためて、動きをよくするのが目的の一つ。可動域が広がるのでケガの防止にも重要です。準備体操をしっかり。

クールダウン

<疲労軽減>のために

運動後の筋肉は緊張した状態。ストレッチでゆっくりと筋肉を伸ばしてリラックスモードに切り替えましょう。一つのポーズで10~20秒キープ。