

ほけんだより

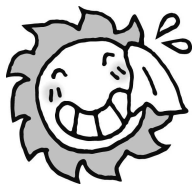
～体育祭直前号～



鹿屋市立鹿屋女子高校
令和5年9月 保健室

9月9日(土) 第66回 体育祭!!

夏季休業中はどのような毎日をご過ごしましたか？夏バテしていませんか？今週末は体育祭です。体育祭の練習が本格的に始まっていますが、身体が暑さに慣れていない人も多いと思います。こまめな水分補給と栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠時間を確保するなどして、各自熱中症予防に努めましょう。



各自、健康管理の徹底を心がけよう！

連日、炎天下での練習になるため、自分で思うより身体のエネルギーは消費されています。少しでも疲れを回復できるような生活を心がけましょう。

① ご飯はしっかり食べよう！

3食しっかり食べましょう。特に大切なのは朝食です。夜寝ている間に私たちは多くの汗をかいています。水分・塩分・栄養をしっかり補給しましょう。



② 朝の健康チェックを忘れずに！

朝から体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。感染症の拡大防止のためでもあります。体調が悪いまま無理をして運動することで、熱中症になりやすくなります。

③ 睡眠時間は十分に確保！

身体だけではなく脳の疲れもとれるよう、十分な睡眠時間を確保しましょう。シャワーだけではなく、お風呂にゆっくりつかると疲れがよくとれます。寝る前にスマートフォンなどの強い光を浴びてしまうと、寝付きが悪くなりますよ。

④ こまめに水分・塩分を補給！

のどが乾いたと感じる前に水分を補給することで、脱水状態になることを防ぎます。汗とともにからだの必要な成分も一緒に無くなるので、スポーツドリンクがおすすめです。特に、マスクを着用している人は口の渇きを感じにくく、水分補給が疎かになりがちです。意識してこまめに水分・塩分をとりましょう。

⑤ 帽子、タオル、水筒は必需品！

私たちの身体の中で一番大切な部分は頭(脳)です。頭を守るためにも帽子は必ずかぶるようにしましょう。



運動中具合が悪くなったときは、無理をせずに、その場にしゃがむか、周りに助けを求めましょう。

また、周りに具合の悪そうな友だちがいたら、「どうしたの？」と声をかけてあげてください。



ケガにも注意を！