



体育祭が近付いてきました。厳しい暑さの中、頑張って練習してきた成果を十分に発揮できるよう、生活リズムを整え、体調を万全にして、本番に備えましょう。

## ☆体育祭に向けて 健康管理のポイントを確認しておこう！

- ①夜は早めに布団に入り、しっかり睡眠をとる。
- ②検温し、健康状態を確認する。（発熱や喉の違和感など、体調に異変があれば登校を控え、受診する。家族の体調も確認しておく。）
- ③必ず朝食を食べて登校する。食欲がなくても、水分・塩分をとっておくこと。
- ④水分を多めに（1～2L）準備し、のどが渇く前にこまめに水分補給！
- ⑤けがを予防する。



※体育祭で多いけが

肉離れ（短距離走・リレー）・擦り傷（小綱引き・難行苦行・15人16脚など）

●手足の爪を短く切っておくこと。長い爪は思わぬけがの元。



●準備運動・ストレッチをしっかりと！

走る前には十分な「動的ストレッチ」（腕や足などをいろいろな方向に動かして、関節の可動域を広げるストレッチ）を行い、体をほぐしておこう。



⑥競技後はハンドソープで手洗いをするか、消毒する。顔を触らないように注意する。

⑦予備のマスクも忘れずに。（濡れたり汚れたりする可能性が高いため）

※体育祭の途中でマスクの交換が必要になった場合は、救護テント（退場門横）に取りに来てください。

⑧体調が悪くなったら、無理をせず、すぐに申し出る。調子が悪そうな人がいたら声をかける。

※足がつる・頭痛・吐き気・めまい・体がだるい・ふらつく・反応が鈍い 等は、熱中症が疑われる症状です。

## 応急処置の 合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



**P** プロテクト  
**Protect**

（保護）

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

**R** レスト（安静）

**Rest** 楽な姿勢を保つ

**I** アイス  
**Ice**

（冷却）

氷で患部を冷やす



約15～20分

**C** コンプレッション  
**Compression**

（圧迫）患部を圧迫する



**E** エレベーション  
**Elevation**（挙上）

患部を心臓より高い位置に保つ

**S** サポート  
**Support**（固定）

もしくは **Stabilization**（安定）

患部を固定して安定させる



## 覚えておこう！北宇和高校のAED設置場所



生産食品科教棟1階



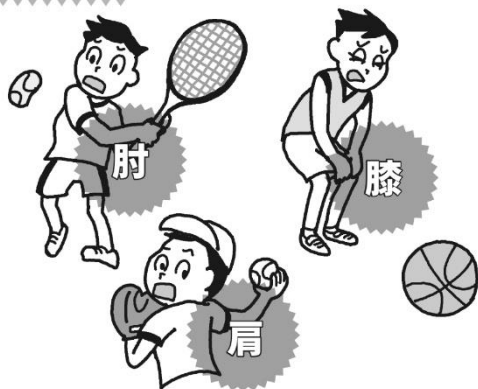
本館教職員出入口横



体育館正面玄関

## スポーツ障害を防ごう

痛みが出ていませんか？



使いすぎ(オーバーユース)に注意しましょう！

もしも痛みを感じたら・・・

まずは応急手当

- すぐにプレーを中断し、安静にする。
- 患部を固定し、冷やす

運動方法を見直そう！

- 時間をかけて準備運動やストレッチを行っているか
- 練習量や練習強度は適切か
- 正しいフォームでプレーできているか
- 睡眠をしっかりとれているか

痛みをガマンすると、復帰が遅れることも・・・

「休んだらみんなに迷惑がかかる」「レギュラーを外されたくない」——。そう思って痛みを我慢していると、悪化して復帰が遅れたり、後遺症が残ってしまうことも。痛みが強いときは、早めに病院で診断を受けましょう。

☆歯科や眼科等の受診・治療が終わった人は、「受診報告書」を担任の先生に提出してください。