

からだの学習



平成 29 年 8 月 31 日

NO.9

舞鶴市立若浦中学校

体調を整えて、体育祭にのぞみましょう

2学期がスタートし、体育祭の練習が始まりました。

気温の変化も激しい中で、体調を崩したり、無理をしだしていませんか？ この時期は生活リズムの変化に加え、まだまだ蒸し暑く、疲れがたまりやすい時期です。

心身を休める時間（＝睡眠）を意識し、「疲れている時は少し多めに睡眠時間をとる」など、自分でコンディションを整えましょう。



さあ！

2学期の始まりです

夏休みには、心や体にエネルギーをいっぱい蓄えられましたか？



夏休み明けに多い健康トラブル2つ！

冷たいものを食べすぎていませんか？

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

腹痛

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか？

頭痛

この時期に頭が痛い人の多くは睡眠不足です。

休み中に夜ふかしのくせがついていませんか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう

運動の前と後に体の準備とケアを！

【ウォーミングアップ】 ケガ予防の基本です。

運動前に軽く走ったり、十分なストレッチを行い、筋肉や関節を温め、柔らかくしておきましょう。

【クールダウン】

運動をした後に軽い体操をすると、体の隅々まで酸素が送られ、筋肉の疲れを早くとることができます。疲れた筋肉や関節の動きを調節して、故障や筋肉痛を予防します。



軽い脱水症状のときは、まだのどが渴いた感じがしません

だから、夏は忘れずに水分補給！

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渴く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには 30 分に 1 回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。

運動時の水分補給のポイント



友だちが

熱中症

で倒れたら？

が
チームメイト

9日に開催される体育祭に向け、練習が始まっています。そんな中注意したいのは熱中症です。

重症の場合は死亡することもあるため、予防がとても大切です。

熱中症になると、発熱・頭痛・吐き気・息苦しさ、さらに脱力感・眩気・耳鳴りなどの症状が現れます。

ひどくなると、けいれんや意識を失うなどの重い症状になることもあります。

中学生や高校生は、部活動を活発に行う年代だから、熱中症になる危険も高いです。

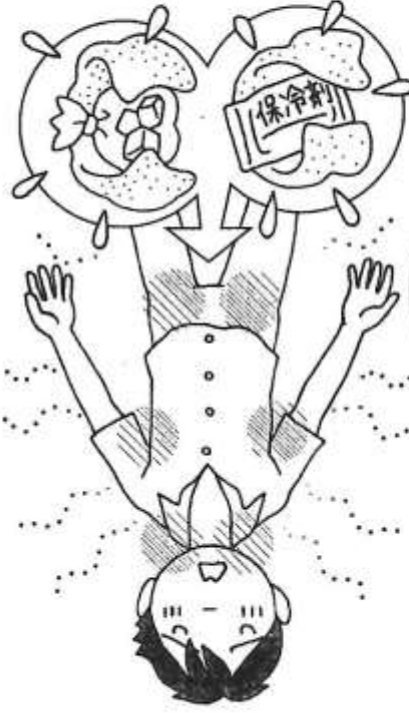
栄養のとれた食事と規則正しい生活で体内の免疫力を高めましょう。そして、水分補給をこまめにしましょう。

2

できるだけ早く冷却を開始

重症の場合、いち早く体を冷却することが大事。衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤などで体を冷やします。

【熱中症のときにはここを冷やそう！】



氷のうがない場合は、自動販売機で買った缶やペットボトルで代用

露出した肌に水をかけて、うちわなどでおおぐのも効果的。

1

まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰などへ移動します。



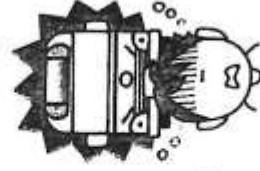
3

水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

【ただし、こんな時は無理に水分をとらない】

- ・吐き気や嘔吐がある
- ・呼びかけに対する反応がおかしい
- ・呼びかけに反応がない



意識がない場合や水分補給ができない場合はすぐに救急車を！