

保健だより 10月

R1.9.30
甲府商業高等学校
保健室

～甲商大運動会に向けて～

いよいよ、甲商大運動会が近づいてきました。毎年、運動会の日には、けがや体調不良を訴えて、保健室を利用する生徒がとても多いです。いつも以上に体調をしっかりと整え、準備運動を十分に行い、運動会に参加しましょう。

☆重要☆

1. 体調がすぐれない（熱がある・下痢・風邪・食欲がない その他）人は、無理せず参加を見合わせる。
2. 睡眠・食事をしっかりとる。特に朝食は一日のエネルギー源です。
当日の朝はしっかり朝ご飯を食べてきましょう。
3. 水分補給をこまめにとる。のどが渇く前にとるのがポイント！
※汗をかいた時は、塩分やミネラルが不足します。スポーツ飲料等で補いましょう。
4. 長時間、炎天下のグラウンドにいない。競技がないときは、できるだけ日陰や風通しの良い場所へ移動する。



準備運動をしっかりと！

けがを防止するには、準備運動が大切です。ストレッチで柔軟性を高められれば、関節の可動域が広がり、けがの予防になります。

しっかりと準備運動をして競技に臨みましょう。

熱中症対策を万全に！

○飲み物を多めに用意し、こまめに水分補給する。

○ペットボトルを凍らせて体にあてるなどして利用する。

○こまめに着替えをする。

○帽子やうちわを用意する。

○日焼け止めを用意する。