

# ほけんだより 6月

令和3年6月15日  
NO. 5  
青森県立七戸高等学校

今年度は、七戸高校の校庭で行う、12年ぶりの体育祭です！！

【今年度の体育祭のポイント】

- ◎新型コロナウイルス感染症対策は、いつもと同じです（競技出場時以外のマスク着用、ソーシャルディスタンス、手洗い・手指消毒、大声・物の共有や回し飲み・食べをしない等）。
- ◎当日朝は必ず検温し、スタティサプリへ入力。熱や風邪症状、体調不良がある場合は自宅で休養すること。
- ◎準備運動をしっかりとし、ケガに注意すること。運動が制限される状況が続いていますので、油断せずしっかりと行いましょう。

今年も、新型コロナウイルス感染症対策を万全にとった中での体育祭となります。何事も、「一応」「念のため」の事前準備は、いざという時100%の力を発揮するためのパワーになります。最後まで安全に元気に体育祭を楽しみましょう。

## ～ 体育祭に向けて体調を整えましょう！ ～

- ☆しっかり睡眠
- ☆しっかり栄養

体力と集中力のアップ、大きなケガや事故の予防になります。特に体育祭前日は意識しましょう！

運動する前日の夜からの水分補給も翌日に効果ありだとか！

## ～ 体育祭当日の注意 ～

- ☆朝ごはんを食べてくる

とても重要なエネルギー源になるので、当日は朝食を食べてきましょう。特に、味噌汁、梅干し、漬物、パン等、塩分補給になるものを食べてくると、発汗対策にもなるので良いです。



- ☆タオル、帽子を持ってくる

タオルは、ハンドタオルではなく普通のタオルを持参し、汗ふきの他、頭や首を直射日光から守れるようにしておきましょう。また、感染症対策の一つとして、人との共有はできませんので、自分専用のタオルを準備しましょう。そして、直射日光を避けるには帽子が一番！みんなで被って体力の消耗を防ぎましょう。



## ☆こまめな水分補給！



【新型コロナ対策】

- ・回し飲み、回し食べは厳禁！
- ・ソーシャルディスタンスの確保

各自で必ず準備しましょう！  
→塩分も糖分も共に補給できるスポーツドリンクが最適。

※暑くなる日はさらに1ランクアップ！！  
500mlのペットボトルの飲み物を凍らせて持ってきておくと良いです。体を冷やすことはもちろん、ケガや虫刺され時の痛み・痒みへの応急処置にもなり万全です。



## ～ スポーツドリンクで水分・エネルギー(糖分)補給を～

★水分補給・・・実際に熱中症になった人のうち、約8割の人は「自分はきちんと水分補給をしていた」という認識だったそうです。  
「のどが渴いた」と思う前に、積極的に水分を補給しましょう！

【運動時の目安】

- ◎ 運動30分前に、250～500ml。
- ◎ 運動中は30分に1回
  - ・ 気温が高い時は15～20分毎。体温上昇が抑えられます。
  - ・ 1回200～250mlの水分を、1時間に2～4回に分けて補給を。

※スポーツドリンクに含まれる果糖は吸収のスピードが緩やかなので、運動30分～1時間前に飲んでおくと、本番終了までのスタミナ温存にもなります！

## ～ 体調不良を感じたら～

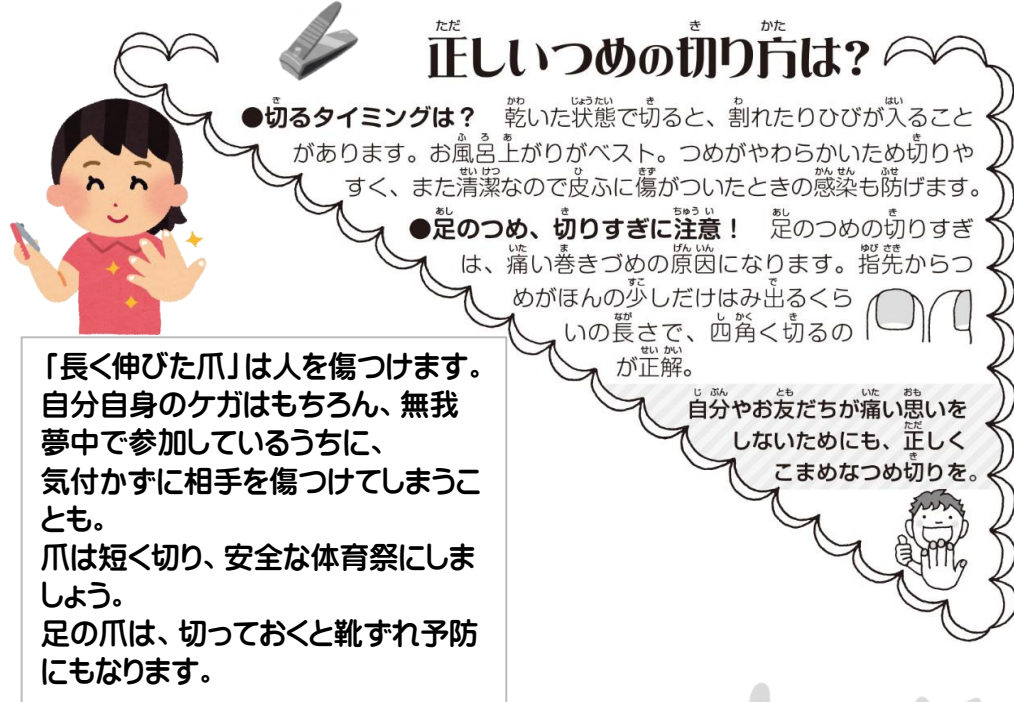
頭痛、めまい、吐き気、筋肉のけいれんや痛み等がみられたら、水分補給の他・・・

- ◎ 涼しいところで安静にする。 ◎ 衣服を緩める
- ◎ 皮膚の温度が高ければ、霧吹き等で体に水をかけ、うちわ等であおぐ。首・わきの下・足の付け根等を冷やす。
- ◎ 顔面蒼白等の脳貧血症状がみられる場合は、足を高くし休む。
- ◎ 心肺停止状態であれば、AED、心肺蘇生法を実施する。

★「変だな」と感じたら、無理せず休み、選手交代しましょう！



## ☆手足の爪を短く切っておく



**正しいつめの切り方は？**

●切るタイミングは？  
乾いた状態で切ると、割れたりひびが入ることがあります。お風呂上がりがベスト。つめがやわらかいため切りやすく、また清潔なので皮ふに傷がついたときの感染も防げます。

●足のつめ、切りすぎに注意！  
足のつめの切りすぎは、痛い巻きづめの原因になります。指先からつめがほんの少しだけはみ出るくらいの長さで、四角く切るのが正解。

「長く伸びた爪」は人を傷つけます。自分自身のケガはもちろん、無我夢中で参加しているうちに、気付かずに相手を傷つけてしまうことも。爪は短く切り、安全な体育祭にしましょう。足の爪は、切っておくと靴ずれ予防にもなります。

自分やお友だちが痛い思いをしないためにも、正しくこまめなつめ切りを。

## ☆虫刺され予防を！

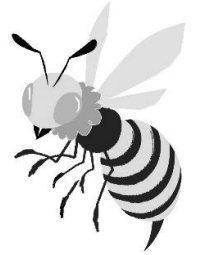
七戸の蚊はとても強力！！刺されると、驚くような痒みが襲ってくるとか…。腫れもひどく、病院へ行かなければならない程のケースも出ています。蚊以外にも、虫刺されは毎年多いので、虫刺され対策をしっかりとっておきましょう！！

- ◎ 汗をこまめに拭く
- ◎ 肌を露出しないよう心がける(タオル、ジャージの上着等で調節を。)
- ◎ 虫除けスプレー



## ☆蜂刺され対策！

年間を通して、蜂刺されは発生しています。蜂刺されは命に関わります。特に、既に刺された経験のある人は要注意！！



### 【対策法】

- ① 白い服・白い帽子  
(黒髪、黒目も含め、黒い色に寄ってくるため、黒を隠す。)
- ② 整髪料、香水をつけない  
(蜂は甘いにおいが大好き。ジュース等にも要注意を。)
- ③ 蜂に遭遇したら姿勢を低くし、ゆっくり逃げる
- ④ 手で払わない、大声を出さない
- ⑤ 蜂の巣に近づかない

刺されたら、基本的に全ての運動は中止です。

### 【刺されたら・・・】

- ① 蜂のいる場所から静かに遠ざかる。
- ② 刺さっている針は指ではじくように取る。指でつままないこと。  
(ピンセット等を使うとよい。)
- ③ 刺されたところをしぼり、毒を出す。※口で吸い出さない！
- ④ 水で洗い、抗ヒスタミン軟膏(ムヒ等のかゆみ止め)を塗る。
- ⑤ 冷やす。
- ⑥ できるだけ皮膚科を受診する。



**体育祭**

安心、安全に、楽しく頑張れる体育祭にしましょう！