

ほけんだより



国府高等学校保健室
平成 29年 体育大会号

まもなく体育大会。体育大会では、けがや熱中症などのないよう、楽しく思い出に残るものにするためにも、しっかりと健康管理を行いましょう！

* 体育大会当日までの健康管理について *

- 手も足も爪は短く切っておきましょう。けがをしない、させない！
- 毎日、睡眠を充分にとり、疲れを残さないようにしましょう
- 栄養バランスのとれた食事を3食しっかり食べましょう。
当日はゆとりを持って起床し、朝食を必ず食べましょう！

空腹や睡眠不足は判断力を鈍らせるので、思わぬ事故の原因に！

★ 朝食のメニューについて ★

運動するためのエネルギー源は、ご飯・パン・麺類・イモ類といった糖質です。これらは消化してエネルギーになるまでに2時間以上かかります。朝食は体育大会の始まる2~3時間前に、果物（ビタミン）などもプラスして食べましょう。

この時に、脂っこいものを食べないようにしましょう。消化に時間がかかり、逆に負担になってしまいます。



* 体育大会当日、気をつけてほしいこと *

- 必ず朝ご飯を食べてきましょう！水分もしっかりとろう！
- 体調が悪い人は、無理をしないようにしましょう。
熱中症などは早めの対応が必要です。周囲でお互いの体調を気遣うことが大切です。
- けがをしないために、競技前は準備運動やストレッチを充分に行いましょう
- 擦り傷などの傷口は、水道の水で丁寧に洗ってから救護テントに来ましょう。
- 直射日光は体力を消耗するため、なるべく日陰で休みましょう。
- 水分補給はこまめに行いましょう。
喉が渇いたと思った時は、脱水のサインです！喉が渇く前に、こまめな水分補給を！

自分の健康は自分で守る！
ケガの予防

準備運動 朝ごはん 体調管理

やけど
すぐに流水で冷やします（炎症や痛みをやわらげ、清潔にします）。
※水ぶくれがある場合は破かないように気をつけながら冷やします。30分は冷やすようにしましょう。

すり傷・刺し傷・切り傷
①傷口が汚れている場合は、水道水でしっかりと洗います。
②血が出ていたら、押さえて止めます。
③ばんそうこうやほうろひなどで傷口をおおいます。

いざというときのために…おぼえておこう！ 救急処置

目にもぐり込んだ
まばたきをして、涙で出すようにします。
また、きれいな水を入れた洗面器に顔をつけて、まばたきをして出してもいいでしょう。

鼻血が出た
①いすに座ります。
②ふくらんだ小鼻の部分を親指と人差し指で付け根から強くつまみます（10分間くらい）。

ルールを守ってけがのない体育大会にしましょう！

* 運動をする前に *

多くの者が運動をする時は、筋肉や腱に負荷をかけないようにと「ストレッチ」をしてから運動を始めると思います。しかしこのストレッチが身体に良いと思いきや、実は反対に本格的な運動前には不適切だという意見が運動の専門家の間では存在するそうです。ではなぜ運動前にストレッチを行うことが問題となるのでしょうか。

運動前のストレッチは、大きく分けて2種類あります——それが「静的」ストレッチと「動的」ストレッチです。下の表のようにストレッチを行う目的や効果が違います。それぞれの効果を理解しながら使い分けてストレッチしましょう！



動的ストレッチ		静的ストレッチ	
関節を動かすことで筋肉の柔軟性を高めて、関節可動域を広げる。体温を上げる。	目的	リンパの流れを良くして老廃物を流す。筋肉を緩めて関節可動域を広げる。	
ケガの予防。血行促進。 身体的・精神的にアクティブになる。 (交感神経が優位)	効果	疲労回復。 身体的・精神的にリラックスする。 (副交感神経が優位)	
多方向	動き	一方向	
高い	強度	低い	
運動前	実施時間	運動後、就寝前	
ラジオ体操第一、ブラジル体操	例	前屈など	

動的ストレッチを運動前に行うメリットは？

① 内臓負担の軽減

なにも運動をしていない状態から突然激しい運動をすると、心拍数や血圧が急上昇し、呼吸にも激しい変化が起きます。これらの急激な変化は、内臓に負担をかけるため、積み重なると多大なダメージとなってしまう可能性があるそうです。

そのため急激な身体の変化を避けるために、動的ストレッチによるウォーミングアップで徐々に心拍数や血圧を上げていくことが重要になります。また交感神経が優位になるため、身体的な面と合わせて精神的にも「やる気」が上がり、次のパフォーマンスへの勢いがつきます。

② 筋肉・靭帯への負担軽減

準備運動を行わないことは内臓への負担とともに、筋肉や靭帯に負担をかける可能性があります。

しかし事前に動的ストレッチで関節を動かし身体を温めておけば、筋肉や靭帯に柔軟性が加わります。すると、その後の本番の運動にて激しく身体をねじったり筋肉を伸縮させたとしても、準備運動なしと比べて筋肉などを損傷するリスクが軽減するそうです。

また身体の各部位が柔軟に動くようになってきているため、本番の運動においてパフォーマンス力が上がるメリットもあります。

