



令和6年5月13日  
玖波中学校保健室  
NO.4

## 体育祭練習がはじまります

今日は体育祭結団式の日でしたね。いよいよ5月25日(土)の体育祭に向けて練習が始まります。体育祭練習中に起こりやすい事象についてお伝えします。

### □ 水筒の中身が昼頃にはすでに無くなる。

水筒の量は1日持ちますか。みなさんの水筒をみると「容量500ml」の水筒をちらほら見かけます。朝練習、体育、体育祭練習、部活動と水分補給が必要な場面は多々あります。水分不足になると、熱中症の危険も増します。水筒は大きいもの、もしくは複数の水筒を用意するとよいですよ。また、体育祭練習期間中(本日~当日まで)は「スポーツドリンク」の持参が可能です。水筒に詰め替えて持って来ましょう。



### □ 帽子を忘れて直射日光を何時間も浴びてしまう。

帽子の用意はできていますか?強い日差しから身体を守るために帽子は大切です。頭(脳)の視床下部という部分が身体体温調節をしています。その頭(脳)に直射日光が当たり熱がこもりすぎると、うまく機能しなくなり、熱中症の危険が増します。また日本人は髪の毛が黒いので更に注意が必要です。

帽子選びのポイントは、素材はメッシュ・デザインはツバの広いもの・色は白やベージュなどがおすすめです。運動時だけでなく、登下校でも日差しが強い場合は使用するといいですね。



### □ 汗が冷えて腹痛を起こす。

外での練習を終え、汗びっしょりのまま教室に入り、汗をしっかり拭かずに着替える。するとだんだんと身体は冷え、腹痛を起こす原因となってしまいます。タオルの持参・肌着を着用するようにしましょう。



### □ 大ムカデ・長縄によるケガ

難しい競技だからこそ、たくさん練習が必要ですね。転んでは立ち上がり、転んでは立ち上がり… すり傷はまずとにかく水洗いをしてください。土や砂、細菌を洗い流してから保健室に来ましょう。



### □ 体育祭直前・体育祭当日によく起きる、「肉離れ」

「スタートダッシュをした瞬間に、太ももの裏に激痛が走りその場から動けない」という事があります。特に、体育祭リハーサルや体育祭当日の精一杯走った時。肉離れを起こす原因は様々ですが、「筋肉の疲労」「筋肉の柔軟性の低下」などが挙げられます。体育祭練習の疲れがピークになってきた頃に肉離れを起こすのでしょう。運動前の準備運動、運動後のストレッチを行い、肉離れ予防を行いましょう。



学校の過ごし方も変化します。体育祭日課となり、掃除・SHR後にリフレッシュタイム(午睡時間)が加わります。少しの時間ですが、目を閉じて午後からの活動に備えましょう。

## 暑熱順化



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日~2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



は今のうち!