

令和6年5月13日 玖波中学校保健室 NO.4

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 | 日持ちますか。みなさんの水筒をみると「容量500㎡」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」

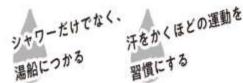
「スタートダッシュをした瞬間に、太ももの裏に激痛が走りその場から動けない」と いう事があります。特に、体育祭リハーサルや体育祭当日の精一杯走った時。肉離れ を起こす原因は様々ですが、「筋肉の疲労」「筋肉の柔軟性の低下」などが挙げられま す。体育祭練習の疲れがピークになってきた頃に肉離れを起こすのでしょう。運動前 の準備運動、運動後のストレッチを行い、肉離れ予防を行いましょう。

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。



熱を外に放出して体温を調整する力を 暑熱順化 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。



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。