



体育祭！勝利の秘訣は…

いよいよ体育祭練習が本格的に始まります。持てる力を最大限に発揮するためには、日々の体調管理が欠かせません。ベストコンディションで本番に臨むための「6つの秘訣」を紹介します！

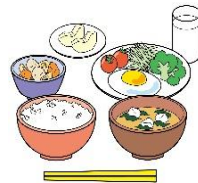
① 十分な睡眠

たっぷり眠って疲労回復！睡眠不足は集中力や判断力を低下させ、けがの原因になります。寝る前のスマホの使用は控えましょう。



② 朝食でエネルギーチャージ

朝食は頭と体を目覚めさせ、運動のエネルギー源となります。夏バテ予防にはたんぱく質や色の濃い野菜がおすすめ。梅干しやみそ汁などで塩分も摂取するとバッチリです。



③ 水分補給

活動前・活動中・活動後と、喉が渴く前にこまめに補給を！大量に汗をかくので、塩分も補給することができるスポーツドリンクがおすすめです。



④ 体の冷却

帽子をかぶったり、休憩時に日陰に入ったりして、熱中症を予防しましょう。保冷剤や濡れタオルで首や脇の下など太い血管が通る部位を冷やすと効果的です。



⑤ けが予防

運動前後のストレッチで、捻挫や肉離れのリスクを大幅に減らせます。



また、手の平から見て爪が出ている人は爪切りをしましょう。



⑥ 風呂でリラックス

「暑いからシャワーだけ」でなく、ぬるめのお湯にゆっくり浸かって体を温めましょう。疲労回復ができるほか、心身ともにリラックスすることで、質の高い睡眠にもつながります。





「帽子」は熱中症予防の強い味方！

体育祭の練習中、直射日光をそのまま頭に受けていませんか？ 実は、直射日光を浴び続けると頭部の温度が上がり、熱中症のリスクが一気に高まります。ある実験では、気温 30℃の炎天下に 5 分間滞在したときの頭部の温度が、帽子の有無で 10℃近く違ったそうです。「直射日光を防ぐ」ことは、水分補給と同じくらい大切な熱中症予防です。

💡 帽子の効果を高めるポイント

・被り方を工夫しよう

おでこが出すぎていると直射日光を防げません。つばを前に向けて、目やおでこをしっかり陰に入れる深さで被りましょう。

・時々はずして頭の「換気」をしよう

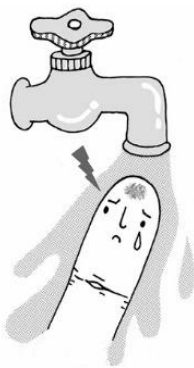
ずっとかぶり続けていると、蒸れて熱がこもってしまいます。日陰で休憩するときには帽子を外して、頭の熱を逃がしましょう。

たった帽子 1 つで、当日のスタミナもケガのリスクも大きく変わります。自分の体を守り、最後まで全力で走りきるために、必ず帽子を準備して練習・本番に臨みましょう！



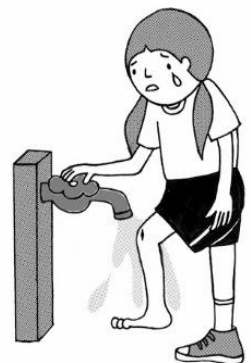
やけど

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

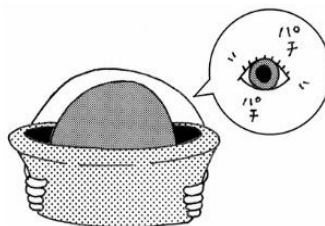
- ①傷口が汚れている場合は、水道水でしっかりと洗います。
- ②血が出ていたら、押さえて止めます。
- ③ばんそうこうやほうたいなどで傷口をおおいます。



いざというときのために…おぼえておこう！ 救急処置

目にものが入った

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）。

