

前南保健だより

スポーツ大会特別号



いよいよ、9月にスポーツ大会がやって参ります。みんなで力を合わせて、思いっきり楽しみましょう！！

夏休み明けでなかなか生活リズムが戻らず、体調不良になりやすい時期ですが、食事・睡眠など生活を整えていきましょう！

大会前は特に、

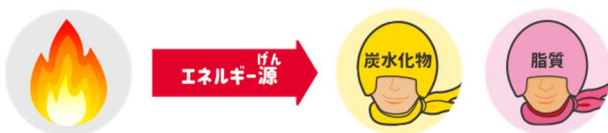
バランスの良い食事&朝ごはんをしっかり食べましょう！！



朝ごはんには睡眠中に低下した体温を上昇させて、1日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。朝ごはんを抜くと、朝起きた時のエネルギー代謝が低い状態が午前中いっぱい続くこととなります。これでは、仕事の能率も勉強の集中力も上がりません。

朝ごはんには炭水化物とたんぱく質などを摂取することで、体は体温を上げようとしたり、体内のリズムを整えたりしてくれます。これによって、勉強や仕事の効率が大きくUPします。また、しっかりと朝ごはんを食べることで、胃腸が動き出すようになり、スムーズな便意をうながします。

「エネルギーのもとになる」は、主に炭水化物、^{しつ}脂質



「からだをつくる」は、主にたんぱく質、^{しつ}無機質



「からだの調子を整える」は、主にビタミン、^{むきしつ}無機質



朝はみなさん忙しいので、なかなかこれらの栄養素を含んだ食事をとることは難しいかもしれませんが、いつもの食事にハム・チーズ・ゆで卵・ミニトマト・バナナ・ヨーグルトなど簡単に食べられるものを一品つけ加えるだけでも違います。また、冷凍野菜も豊富な栄養素を含みオススメです！

もし打撲や捻挫をしてしまったら…

応急処置【RICE法】



- 1. Rest(安静)**: 損傷部位の腫脹(はれ)や血管・神経の損傷を防ぐことが目的です。副子やテーピングなどで損傷部位を固定します。
- 2. Ice(冷却)**: 二次性の低酸素障害による細胞壊死と腫脹を抑えることが目的です。ビニール袋やアイスバッグに氷を入れて、患部を冷却します。
15~20分冷却したら(患部の感覚が無くなった)はずし、また痛みが出てきたら冷やします。
- 3. Compression(圧迫)**: 患部の内出血や腫脹を防ぐことが目的です。スポンジやテーピングパッドを腫脹が予想される部位にあて、テーピングや弾性包帯で軽く圧迫気味に固定します。
- 4. Elevation(挙上)**: 腫脹を防ぐことと腫脹の軽減を図ることが目的です。損傷部位を心臓より高く挙げるようにします。



心臓より上に患部をあげて、Elevationを続けます



△まだまだ油断できない熱中症！！

暑熱環境下でスポーツをする場合、大事なのは体温、特に深部体温(体の中心の体温)を上げないことです。そのためには運動前、運動中に体を冷やしましょう。

冷水をはったバケツやクーラーボックスに手や足を浸したり、ペットボトルをほおにあてたりして冷やすことも効果的！

※スポーツ大会当日、気分が悪い・頭痛がするなど少しでも体調不良を感じた生徒は、早めに保健室・救護室へお越しください。

体を冷やして、力を出そう

熱中症を防ぐだけでなく、パフォーマンスを維持するには 深部体温を上げないこと

【注意】冷たすぎるのは避ける

観戦や応援の際に注意する点は？

- 観戦前**
 - 前夜の睡眠不足やお酒の飲み過ぎに気をつける
 - 熱がこもらない服を着て、日傘や凍らせたペットボトルを用意
- 観戦中**
 - 溶けてきたペットボトルを手で握ったり、ほおにあてたり、飲んだりする。頭部は水などで冷やす
- 観戦後**
 - 自宅やホテルで水風呂に入る



グラフィック・吉瀬 日

【参考文献】

- 1.公益社団法人 日本整形外科学会
- 2.朝日新聞デジタル
- 3.明治の食育