



前南 保健だより スポーツ大会特別号



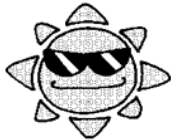
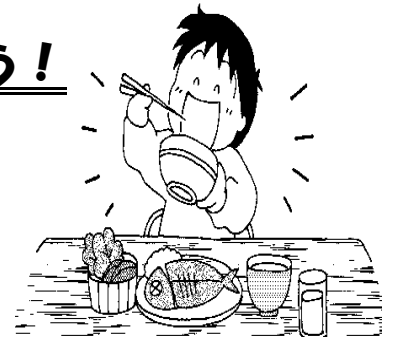
今年の夏は“3年ぶりの”というフレーズをよく聞きました。様々なイベントが感染対策を講じて実施されています。前南のスポーツ大会も、久しぶりに全校同時開催です！ウィズコロナのため、みなさん一人一人の感染症対策と体調管理は必須です。

当日は、大きなけがや体調不良がなく終わることが望ましいですが、万が一の場合もありますので、保護者の方には連絡がつくように気にかけていただけますと幸いです。よろしくお祈りします。

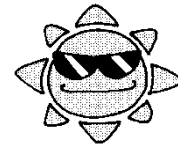
当日のコンディションを整えよう！

当日の体調を整えて、楽しんで競技に臨もう！

- 前日は早めに寝て、睡眠時間を確保しよう。
- 朝ご飯を食べて、貧血や熱中症を予防しよう。
- 準備運動をしてから、競技に参加しよう。
- スポーツドリンクや塩分が摂取できるものを準備しよう。
- 爪を切っておこう（爪が割れたり、相手を傷つけてしまいます）。
- 登校前の検温を忘れずに！体調が悪いときは自宅で休養しよう。

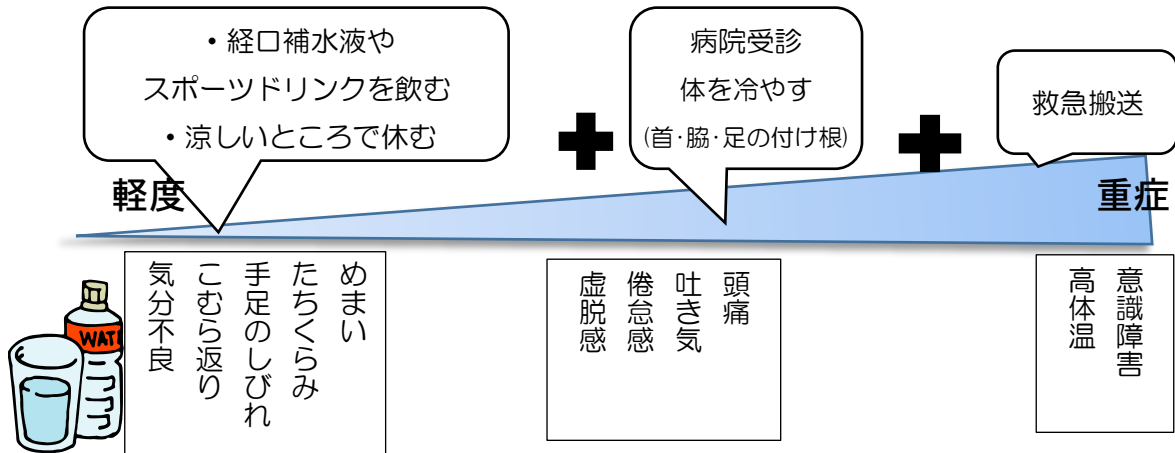


まだまだ心配！



熱中症に気をつけよう！

熱中症とは、暑い環境・湿度が高いことなどが原因で、脱水・塩分欠乏・高体温などが起きる障害です。夏休み中、涼しい快適な環境で過ごしていた人も多いのでは？久しぶりの運動や外での活動で急激に脱水になると熱中症になる可能性があります。十分に気をつけて、適宜水分・塩分補給をしましょう。



突き指や骨折、打撲、捻挫の応急処置（RICE法）

Rest(安静)・・・運動をやめましょう。必要に応じて固定します。



Icing(冷却)・・・氷水で冷やしましょう。

Compression(圧迫)・・・必要に応じて圧迫します。



Elevation(挙上)・・・心臓より高く上げ、血を止まりやすくします。

応急処置はできるだけ早く行うことで、出血を抑え、腫れを防ぐことができます。痛みを感じたらすぐに応急処置を行いましょう。



スポーツマンシップにのっとり、ルールを守ろう

行事はつい熱くなってしまいますよね。でも、相手をけがさせてしまったり、ルールを守らなかったりすると、みんなが楽しく過ごせなくなります。

また、心無い発言も要注意です。みんなが一生懸命競技に参加しています。お互いをたたえあう気持ちで、みんなで楽しめるよう一人ひとりが心がけましょう。



けが等で病院を受診した場合は...



日本スポーツ振興センター災害共済給付の給付対象になります。学校行事や部活動、登下校等でけがをした場合は、保健室に申請書類があるので取りにきてください。

みんなで楽しい2日間を過ごしましょう！

