



米原高等学校 教育支援課 通信

平成 29 年 体育祭に向けて！

いよいよ蒼輝祭です。みなさんのがんばりを保健室から応援しています。蒼輝祭を「楽しかった」と終わるためにも、熱中症対策は万全に！用意しすぎて困ることはありません。今年はこちら最近にはなかった「学校での体育祭」が実施されます。ドーム体育祭とは違う取り組みができるこの機会を活かして精一杯がんばろう！加油！

水は、たくさん用意。そして渴く前に飲む！

30度の気温の中での運動しているときに必要な水分は体重1キロあたり1時間に 8ml くらいだそうです。(50 キロの体重の人で1時間に 400ml くらい。)そして、のどが渴いたときには、既に体は脱水状態にあります。体育祭の前、自分の競技や役係にあたっていないときなど、こまめな水分摂取が熱中症予防や効率的に体を動かすのには必須です。(一気に飲むと体が吸収できないので200ml くらいずつちょびちょびと飲むこと)

生徒会からも 2 リットルくらいの水分を持参しよう…と声かけがありました。各自で必ず用意して下さい。

長時間の発汗で塩分が奪われます。用意する水分の中に、スポーツドリンクなどの用意も忘れずに。少し冷たい水の方が吸収がよいので、用意したペットボトルの一本は午後に向けて凍らせてくるのもアリです。



はじめの準備
体操は大切！
ケガの予防に
効果あり！

日焼けは軽度の火傷であると心得よ！

外の部活動で日頃から日光とのつきあい方を心得ている人でも、日に焼けすぎるのは禁物。まして慣れていない人は日光への対策を万全に。日焼け止めの用意もですが、帽子、バスタオルなどで直射日光を遮る工夫を。濡れたタオルなどで冷やす、競技の時以外はテントや体育館で日差しを避けるなどの対策をしましょう。

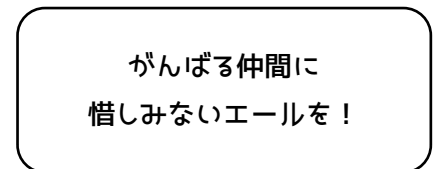
あまりひどい日焼けの場合は、皮膚科の受診が必要になることもあります。注意してください。



競技時の服装は規定通りに！

運動靴必須。絶対にはだしやローファーでは走らないこと！「なぜ長ズボン必須になっているのか」「なぜ軍手が必要なのか」の意味をよく考えること。

ちなみに、本校には忘れた人に貸し出しできる体操服はありません。全校行事ですので他学年などに借りに行くことも出来ません。体操服やパフォーマンス衣装などの忘れ物が無いように。



がんばる仲間に
惜しみないエールを！



過去の米高生で、体育祭時に熱中症からくる腎障害で入院した人もいます。(複数)
自分の体を守るのは、まずは自分。無理をしない。自分の体の状況を把握し、前日はしっかり寝る。朝は食べる。水分を取る。ちょっとしんどいなと思ったら体育館の中の休憩場所で休む。体育祭後、自宅に帰ってからもおかしいと思ったら、すぐに受診を。