



体育祭を楽しむために！

今年度の体育祭は中高ともに10月初旬の開催です。まだまだ残暑が厳しい中、外でも長時間の運動はリスクが伴います。体育祭を楽しむために、暑さに負けないために、万全の状態でのぞみましょう！！

前日・当日の注意点

- **食事**は三食きっちり！ …食事せずに運動すると体調不良や低血糖を起こしやすい
- 十分な**睡眠**を取る！ …寝不足はケガや熱中症の要因になる
- **爪**を切る！ …相手と接触したときに相手にケガをさせてしまうかも
- 当日の朝は**体温**チェック！ …体調が悪いときは無理せず休もう
- **水分**をしっかり補給！ …まだまだ残暑が厳しいので熱中症対策をしよう
- **準備運動**はしっかりと！ …肉離れなどのケガに繋がる



熱中症に要注意！！

10月でも日中の気温が30℃近く上がることもあります
熱中症になるリスクが非常に高いので、しっかり予防をしましょう



＜ポイント＞

- 暑さを感じたら**日陰**に入ろう
- こまめに**水分・塩分**を摂取しよう
★スポーツ飲料がオススメ！
- 必要に応じて**帽子**をかぶろう
- 屋外なのでなるべくマスクを外そう
- 体調不良になったら近くの先生に言おう



アイシングのポイントは
首・脇・足の付け根！

ケガしたらすぐに処置！

切傷
すり傷



まずは自分で必ず初期対応
しっかり**流水**で洗おう！
泥を落としてきれいにしよう！



捻挫(ねんざ)
突指(つきゆび)
打撲(だぼく)



すぐに**冷やそう**！
とくに捻挫と突指ははやめに
冷やして腫れを抑えよう！

※大きなケガでは、骨折や脱臼なども…

