

## いよいよ運動会が近づいてきました！

運動会の練習が毎日続いています。皆さん、体調はどうですか？気温も高くなってきています。熱中症にも気を付けながら元気に乗り切りましょう！練習や本番を元気に乗り切るために皆さんに気を付けてほしいポイントを紹介します。

### ①十分な睡眠をとり、朝食は必ず食べてきましょう！

連日の運動会練習で、疲れがたまっている人がいます。特に1年生は部活動も本格的になり、疲れが頭痛や倦怠感として現れている人もいます。

こんな時は、しっかりと睡眠をとることが大切です。睡眠不足は体調不良だけでなく、注意力の低下を引きおこし、ケガをしやすくなります。しっかりと睡眠時間を確保するようにしましょう。

また朝食抜きは熱中症のリスクを格段に上げます。朝食は必ず食べてきましょう。

### ②体調不良時は、見学・欠席を

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労・発熱・かぜ・下痢など、体調の悪い時には、無理に運動してはいけません。

また、途中で具合が悪くなったら、無理をせず、早めに先生に申し出てください。

運動会予行、当日は本部テントに救護所があります。



### ③毎日水筒を持参しよう。運動前、運動中は、水分をこまめに取りましょう

体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症を起こしやすくなります。のどが渇いてから飲むのではなく、のどが渇く前に、こまめに水分を取るようにしましょう。また水筒の中身はスポーツドリンクや麦茶が適しています。

#### 水分補給の目安

- ・20～30分おきに、水分を補給しましょう。招集の前、競技の後は必ず補給しましょう。
- ・500 mL程度の小さな水筒では、すぐに中身が不足します。一番大きな水筒を用意してください。また、「中身がなくなってしまった場合は、水を補充する。」「あらかじめ、水筒を複数個持参する。」など、各自十分に対策をとりましょう。

### 水分足りている？

**熱** 中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。

### 爪でチェックしてみよう！

- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。