

# 体育祭におけるケガの予防について

毎年、体育祭数日前から当日にかけて、ケガや体調不良が続出しています。

## ☆運動をする前に☆

体育祭の練習で事故・ケガが多発します。練習中に病院で受診しなければならないようなケガをして、本番に出られなくなってしまうは大変です。練習前にケガをしないように、準備しておきましょう。

<p>1. 準備運動をしっかり行い、からだのウォーミングアップをしておこう。</p>  <p>汗拭きタオルも忘れずに！</p>	<p>2. ハーフパンツではなくできるだけ長ズボンを着用しよう。</p>  <p>転倒したときのダメージ軽減</p>	<p>3. 靴はスニーカー。普段から履き慣れた物にしましょう。運動しやすい物◎</p>  <p>ローファーは—運動に適しません。</p>
---	--	--

## ☆熱中症予防・紫外線予防☆

毎年、熱中症で倒れる人もいます。体育祭を行う時期は、気温や湿度も高く、日差しもきつくなっています。自分たちで行える熱中症対策をしましょう。



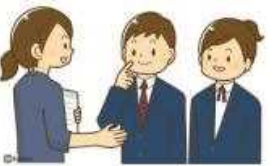


<p>1. 紫外線の影響は個人差があることを考慮し、必要に応じて、<b>長袖</b>を着用するなど衣服で覆う、<b>帽子</b>をかぶる等工夫しよう。</p>  <p>↑華美でないものにしよう</p>	<p>2. <b>自分にあう日焼け止めクリーム</b>等を使用するなどの対策をしておきましょう。(無ければ大きめのタオル可。競技中のタオルの使用は不可)</p> 	<p>3. <u>こまめに(約30分おきに)水分補給</u>をしましょう。特に<b>運動前</b></p>  <p>のどが渴いたと感じる前に、水分摂取！</p>	<p>4. 日頃から体調を整えておきましょう。朝ごはんを食べて、時間の余裕をもって登校しましょう。</p> 
---	--	---	---

## ☆けがをしたり調子が悪くなった時☆



けがをした場合、適切に対処し、ケガの悪化を防ぎましょう。

<p>1. 擦り傷は、傷口をしっかり流水で洗い、土などの汚れをしっかり落とすこと。</p>  <p>土や泥などが残ったままになっていると、傷口の治りを妨げます。</p>	<p>2. ねんざ・打ち身(打撲)などの場合は、患部を冷やして内出血や腫れを軽くする。</p>  <p>長時間冷やすと皮膚や神経を痛める可能性があるため、20分以上続けて冷やさない</p>	<p>3. 調子が悪いと思ったら、早めに申し出ること。(熱中症などは早めの対応が必要必用です。周囲でお互いの体調を気遣いあうことが大切です。)</p> 
---	---	---

## ☆今から準備できること☆

夏休み中の生活から、徐々に学校モードの生活に戻していきましょう。(例) 睡眠・食生活など