

体育祭時のケガ予防

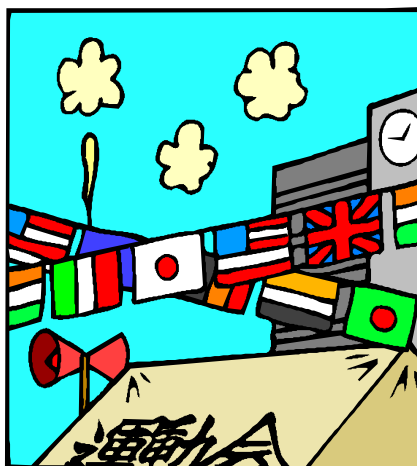
Health & Safe Promotion School

本校は「健康と安全第一」をモットーに、体温計を毎日持参し各自の健康管理に努めたり、自転車免許制度による交通安全やヒヤリハット等、生徒一人ひとりが自分の健康と安全を第一に考え行動できるようになるための取り組みを行っております。

文化祭、中間テストが終わり、次は体育祭です。学校外で行いますから、いつもと異なる道や交通手段で会場を往復します。起床時間がいつもと異なる人も多いでしょう。紫外線量も教室環境とは異なります。

家庭での生活も含めて健康な生活リズムを整えてください。体育祭に向け、自分の健康管理がしっかりできるようにしたいものです。けがや事故も、ひとりひとりの注意で防止しましょう。

「Health & Safe 体育祭」



練習の成果を十分に発揮するために

- 1、自宅と会場の安全な往復
- 2、十分な体調管理
- 3、ケガの予防

ケガをしてしまったら

- 1、早期の適切な処置による悪化予防
- 2、受傷原因の究明と解決策の検討による再発予防
- 3、保健室での保険手続き

体育祭の前日

- * 早めに就寝し、ぐっすり睡眠しましょう。
- * 交通方法や所要時間を調べ、余裕をもった計画を立てましょう。
- * 荷物準備をしましょう。(体温計、タオル、飲み物、競技に適した履物、日除け・寒さ対策品、他)
特に、体温計の電池が切れてないか確認しましょう。

体育祭の当日

- * 必ず、朝食をとりましょう。
- * 体温測定をしましょう。(自宅を出る前、競技場に着いたら)
- * 適時、水分を補給しましょう。
- * 無理をせず、みんなで助け合ってケガや熱中症を防ぎましょう。

みんなで声かけプロジェクト

みんなが 少し、意識を変えるだけで、ケガや熱中症は防げます。

声かけ①・・・「無理をしない！」

- ・体育祭当日は、周りの雰囲気もあり、ついつい頑張りすぎてしまうこともあるでしょう。しかし、頑張ることと無理をすることは違います。
- ・頑張ることはいいことですが、周りの雰囲気に流されると、無理をすることがあります。
- *選手の体調を第一に考え「無理をしない・させない！」を合言葉に、代理を立てる等、みんなで助け合いましょう！

声かけ②・・・「水分をとろう！」

- ・各自で、飲み物を持参し、水分補給を心がけましょう。
- *ただし、人と飲み物を回し飲みすること“ちょっとちょうだい！”は絶対にやめましょう。

声かけ③・・・「大丈夫？」

- ・周りに頑張り過ぎている人、辛そうな人がいたら「大丈夫？」と声をかけてください。当日は、周りの雰囲気もあり、なかなか体調不良を訴えにくいかもしれません。
- ・辛そうな人がいたら、「大丈夫？」と声をかけてください。
- *この声かけが、ケガや熱中症を予防するカギとなります。

声かけ④・・・「ストレッチした？」

- ・突然強い運動をすると、思わぬケガを招きます。
- ・大きなケガにつながらないためには、準備運動がとても大切です。競技前は、十分にストレッチを行い、身体をほぐしましょう。競技の召集場所で、体育委員や先生方からの指示に従い、競技に適したストレッチを行って下さい。
- *特に、3年生！！部活引退後は現役当時のようにはいきません。日々の練習の積み重ねで得られた筋肉の瞬発力や持久力、柔軟性ですので、練習から遠ざかっていた人が競技に出場する場合には、かなりの注意が必要です。
- ・『こんなはずじゃなかった！！』大腿部が肉離れ状態になったり、ふくらはぎが攣ったりして、毎年のことながら、痛みと後悔による叫び声をよく耳にします。
- *また、競技後は各自で整理運動をしっかり行い、翌日に筋肉疲労を残さないようにしましょう。運動後のクールダウンはウォーミングアップ同様、ケガをしない身体づくりには欠かせません。

声かけ⑤・・・「その靴、そのシャツ、大丈夫？」

- ・足首がしっかり固定される靴と靴下の履き方をしてください。靴下をはいて靴ヒモはしっかり結んで下さい。大きすぎる靴や小さすぎる靴はケガのもとになってしまいます。
- *素足で走ることはやめましょう。トラックはゴム製ですので、足裏の皮がはがれてしまいます。
- *シャツの裾が出ていると、競技中、物に引っかかり危険です。