



加須市立昭和中学校
保健室
2022. 10. 19



もうすぐ 体育祭 ～体調管理をしっかりしよう！～

暑さも落ち着き、運動するにはとてもよい季節になりました。体育祭の練習も始まっています。けがの予防に努め、疲れを早くとるようにして、体調管理を万全にしましょう。

●運動前の健康チェック

【体のチェック】

- ☐ じゅうぶんな睡眠がとれている
- ☐ 疲れていたり、ぼうっとしたりしない
- ☐ 食事は、1日3食とれている
- ☐ 頭痛・腹痛など具合は悪くない
- ☐ 手・足・腰などが痛むところはない

【心のチェック】

- ☐ 落ち着いた気持ちでいる
- ☐ 強い不安や悩みなどない

●ウォーミングアップ（準備体操）は、なぜ必要なの？

ストレッチなどの軽い体操や軽いジョギングをすることで、筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。また、ストレッチで関節可動域を広げましょう。



●早めに疲れをとるために

「疲れ」は、体の「安全装置」です。＝“これ以上やるとけがや病気になるよ！”というサインなので、疲れはその日のうちにとることが大切です。

【疲労回復の基本】

運動後のクールダウン



忘れずにおこないましょう

バランスのとれた食事



体や脳に十分なエネルギーが必要です。

入浴



血行がよくなり、新陳代謝が活発になります。

じゅうぶんな睡眠



体だけでなく、脳の疲れもとれます。



運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



Pロテクト
Protect
(保護)
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rェスト (安静)
Rest
楽な姿勢を保つ
Iェイス
Ice
(冷却)
氷で患部を冷やす

C ompression
(圧迫) 患部を圧迫する



E levation (挙上)
患部を心臓より高い位置に保つ

S UPPORT (固定)
もしくは Stabilization (安定)
患部を固定して安定させる

睡眠は健康の要！～たっぷり眠ってベストコンディションに

睡眠は、我々の心身の健康に大きく影響を与えます。寝ている間（特に午後10時から午前2時の間）に成長ホルモンが分泌され、成長が促されるだけでなく、ストレス解消や自律神経を整えたりします。自律神経は循環器や消化器などの調整に働く神経で、中学生ではまだ発達が十分でない場合もあります。規則正しい生活の中で整う自律神経ですが、睡眠不足が続くと乱れます。自律神経が未発達だと低血圧や朝起きられないなどの症状が出る「起立性調節障害」を発症することもあります。自律神経を整え発達させるためにも十分な睡眠が必要です。

そして、睡眠の質の向上のために、夜は緑茶やコーヒー、エナジードリンクなどのカフェインを含む飲み物は控えるようにしましょう。また、寝る前にスマホやパソコン、ゲームは、ブルーライトで脳が覚醒してしまい睡眠の質を低下させます。少なくとも寝る1時間前までには、使用するのをやめましょう。

疲れやストレスを感じたら、思い切ってびっくりするくらい早く寝ましょう。また、日々の生活の中で最初は10分でもいいから、早く寝るようにしましょう。