

ほけんだより 9月

愛知県立半田東高等学校
平成30年9月3日

一心祭が近づいてきました。練習や準備に力が入る分、けがをしたり体調を崩す人も増える時期です。まずは生活リズムを整えること。そして、暑い日はしっかり水分補給をしましょう。けが防止のためにストレッチも忘れないでくださいね。ベストコンディションで一心祭を迎えましょう！

夏休み中に、けがをして病院に行った人は保健室まで！

夏休み中の部活動や一心祭の準備中にけがをしてしまった人はいませんか？
本校では全校生徒がスポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しております。
学校管理下で起きたけがや疾病（熱中症等）を対象に医療費等の支給を行う制度
です。申請には時間がかかるため、早めに保健室まで書類を取りに来て下さい。



体育祭で力を発揮するためには？

ポイントはコンディションを整えておくこと★

- 日付が変わる前に眠る。練習で疲れた体をしっかり休めて！
- 3食栄養バランスのとれた食事を摂る。運動前はエネルギーになる炭水化物がオススメ。
- 爪を切っておく。爪は思わぬけがのもと！
- 当日、水分は多めに用意しておきましょう。学校の自動販売機は売り切れることがあります。

どうして大切？ウォームアップとクールダウン

ウォームアップ

<ベストパフォーマンス>と
<ケガ防止>のために

強張った筋肉をあたためて、動きをよくするのが目的の一つ。可動域が広がるのでケガの防止にも重要です。準備体操をしっかり。

クールダウン

<疲労軽減>のために

運動後の筋肉は緊張した状態。ストレッチでゆっくりと筋肉を伸ばしてリラックスモードに切り替えましょう。一つのポーズで10～20秒キープ。

「本番まで力を温存するためにウォームアップはしない」、「クールダウンはなくても大丈夫」なんて思っていませんか？体育祭の翌日、足が痛い、疲れが残っている…なんてことがないように、しっかり準備体操を行い、ストレッチを忘れずに行いましょう！