

# ほけんだより

## 球技大会 特別号

令和3年10月18日(月)  
半田東高校保健室

10月22日(金)は前期球技大会ですね。当日思いっきり楽しむためにも、しっかりと対策をとり、安全で楽しい球技大会にしましょう！

### 【前日にすること】

○早めに寝て、しっかり  
睡眠をとりましょう



○ツメを切っておきましょう



### 【当日にすること】

○朝ごはんを食べましょう



○準備運動をしましょう



○こまめに水分補給をしましょう



○体調が悪くなったら、無理をせず

近くの教員に申し出ましょう



## マスク熱中症に気をつけよう

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけたいポイント ~マスク編~

### マスクで気をつけたいポイント

マスクによる放熱の妨げ 水分のとりにくさ  
呼吸しにくさによる体温上昇



### 対策方法

衣服で調節し  
体を冷やす



普段よりも意識して  
こまめな水分補給を



日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

皆さんが普段から行っている暑さ対策に加えて、マスクを手放すことができない中だからこそ、より一層の熱中症予防・対策を行い、暑さに負けない生活スタイルを身につけましょう。

# 球技大会で多いけが

屋外競技では、下肢(腰から下)の擦り傷の発生が多いです。

(昨年の球技大会は、けがでの来室のうち、38%が下肢の擦り傷)

傷口の砂が完全に取除けないと、

けがの治りも遅く、悪化する場合があります。

長いジャージを着るなど対策をしてください。



# 球技大会でけがをしたら、

球技大会中にけがをして医療機関を受診した場合は、必ず保健室にお知らせください。スポーツ振興センターの対象となり、手続きが必要となります。



勇者「アキレス」のおはなし



ギリシャ神話に登場する英雄アキレス。アキレスのお母さんは、彼が生まれてすぐの頃「不死身の体にしてあげたい!」と冥界(死後の世界)の川にアキレスの体を浸しました。でもそのとき、お母さんがつかんでいたかかとだけが川に浸からず、アキレスの唯一の弱点になってしまいました。

その後、アキレスはとても強い戦士になりますが、最後はかかとを弓矢で射抜かれ死んでしまったのです。

—さて、不死身ではない私たち人間にとっても、かかとの上のアキレス腱はとても大切。柔らかくほぐしておくことで、足のケガを防げます。運動前には、しっかり伸ばしておきましょうね。

