

# 保健だより **えがお**

No.14

2024年9月9日発行 伊丹市立天王寺川中学校 養護教諭 岡崎睦世

明日から、本格的に体育大会の練習が始まります。体育の授業が2時間あると1日の運動量が増えます。さらに、まだまだ暑い日が続きます。

そこで、**熱中症**の予防と筋肉のケアについて紹介します。

## 暑い環境での練習(運動)、こんなときは要注意!

- \*めまい、立ちくらみ
- \*手足がしびれる、
- \*筋肉がつる(こむら返り)
- \*頭痛、吐き気、体がだるい



このような症状が出たら、熱中症にかかっているかもしれません。すぐに練習(運動)を止めて、水分・塩分補給、体を冷やす、休養をして、悪化しないようにしましょう。

## 熱中症の予防対策

### ◎体調を整える

- ・朝食をとる。 ・早寝早起きをする。
- ・十分な睡眠時間を取る。

### ◎こまめに水分補給をする

- ・水筒(水分)を忘れず持ってくる。
  - ・運動前に水分補給、休憩中や運動後も水分補給をする。
  - ・大量の汗をかいたときは、塩分も補給する。
- (体育大会が終わるまでは、スポーツドリンクを持ってきてもよい)

\*のどが渴いたと感じた時には、すでに脱水が始まっています!

### ◎暑さを避ける

- ・帽子をかぶる。
- ・休憩やミーティングは日陰で行う。



## AED どこにあるか知っていますか?

9月9日は救急の日です。  
みなさんは校内のAEDがどこに設置されているのか知っていますか?知らない人は、これを機に確認しましょう。



北館2階  
まなび6教室前



職員玄関前

## 筋肉痛とは

運動によって損傷した筋繊維を修復する過程で生じる痛みだと考えられています。普段使わない筋肉を急に動かしたときに起こりやすくなります。筋肉は傷ついた繊維を修復することによって、さらに太く強く成長するため、体を鍛える上で筋肉痛は避けては通れない道です。

## 筋肉痛の予防対策

- ◎運動前は軽くジョギングをして筋肉を温めたり、ラジオ体操などを行い、筋肉の柔軟性を高める。
- ◎運動中は、急な動きは避け、筋肉に痛みがあるときは無理をしない。
- ◎運動後はゆっくりと筋肉を伸ばすストレッチを行い、筋肉の緊張を緩める。

## 自分でできるセルフケア

- ◎急性期の痛みがひどい場合は、氷のうなどで痛む部位をしっかりと冷やす。(ストレッチはダメ!)
- \*痛みが強いとき、続くときは、肉離れを起こしている可能性もあります。  
無理せず整形外科を受診して、医師に相談しましょう。
- ◎ひどい痛みが治まってきたら、筋肉組織の血流を促す。  
38~40度のぬるま湯にゆっくりつかって軽くマッサージしたり、体全体を温めると、血行促進に効果的です。
- ◎食事面では、良質なタンパク質(肉・魚・卵・大豆、大豆製品・牛乳、乳製品など)、ビタミンB群(レバー、ごま、まぐろ、かつお、海苔など)、ビタミンC(パプリカ、ブロッコリー、キウイフルーツなど)を積極的にとるとよいでしょう。
- ◎疲労回復のために十分な睡眠をとることも大切です。



「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しい生活を送ることで、体調が整います。そして、熱中症やケガを防ぐことにもつながります。

熱中症やケガを予防して、思い出に残る体育大会にしましょう!