

保健だより 10月



☆緑ヶ丘中学校☆保健室☆

2021年10月8日

体育大会で最高のパフォーマンスを！

体育大会の練習が始まって2週間が過ぎますが、毎日、本当によく頑張っていますね。日中はまだまだ暑いです。リレーや大縄とびで汗をたくさんかきますので、水筒の中身が水やお茶ではなくなった体内の水分を補いきれない状態となり、足がつったり、頭痛が激しかったりと脱水症の生徒が多いです。

来週の11日(月)がリハーサルで、14日(木)が大会本番です。それまでどう過ごし、どう行動すればベストな状態で臨めるのかを考え、大会本番で最高のパフォーマンスをみんなに見せてほしいです。



体育大会の練習やリハーサル、本番を安全に頑張るために

マスクをつけたまま運動をすると危険！

競技中は心拍数が激しくなり、酸素もたくさん必要となるため、マスクをしたままだと低酸素状態となり危険です！倒れる前に息苦しさがあるときは必ずマスクをはずしてください。ただ、マスクを外した状態では感染予防でしゃべられません。リレーや長縄などで競技後すぐにマスクをつけると危険ですので気を付けてください。



必ず持ってくるもの

水筒2本(大きめの水筒と予備のもの)
スポーツドリンクを氷で薄めたものが良い。緑茶はカフェインが入っているため、利尿作用があり、運動量が多いときには脱水をさらにひどくしてしまうので適しません。



足がつるのは塩分、水分不足です

たくさん活動するので、汗をかき、体外へ水分とともに電解物質(マグネシウムやカリウムなど)が出てしまいます。水だけでは足りません。体内の電解バランスが壊れた状態です。



ワクチン 副反応

最近、学校で気になること

新型コロナのワクチン接種が12から15歳の枠でも始まり、接種は任意ですのでアレルギーや体質面、体調面などいろんな面を考えながら家族で相談をし、決めていると思います。

ここ最近、ワクチンを打った後、翌日から副反応でお休みする生徒が多いです(欠席扱いにはなりません)。主な症状は頭痛やだるさ、発熱など。1回目より2回目の接種後のほうが副反応は強く、だいたい数日間で回復していますが、練習に無理をして参加し再び早退になる生徒も多いです。

できるだけ無理をせずゆっくり体調が元に戻るまで体を休めてください。

接種をしたからといってコロナ感染は100%防げません(ブレイクスルー感染)ので

これまでの基本的な予防方法(手洗い、マスク、換気、ディスタンス、睡眠、栄養)は徹底していきましょう。

