

すこやか No.4

2026年（令和8年）4月22日
福山市立東朋中学校

体育大会の練習も始まり、来週には体育大会があります。熱中症や脱水に気を付けましょう。

もうすぐ**体育大会**！体調管理はばっちり？

あなたは何個守れているかな？チェックしてみよう！

- ☐ 夜は早めに寝て、疲れをとろう。
- ☐ 朝ごはんをしっかり食べよう。
- ☐ 手足の爪を切っておこう。
- ☐ 汗拭きタオルを持ってくる。
- ☐ 準備運動・整理運動をしっかりしよう。
- ☐ こまめに水分・塩分補給をしよう。
- ☐ 体調が悪いときは無理をしない。

※十分な量のお茶を準備しましょう！！

※自分のテントにおいておき、こまめに水分補給しましょう。

水筒（ペットボトルにカバーをつけたものは可、ペットボトルのみは不可）は、

※本番は水筒と凍らせたペットボトルを持ってくることをオススメします。

→凍らせたペットボトルはケガをした時にも使えます！



そろそろ注意が 必要です！

熱中症

まだ体が暑さに慣れていません。
体温調節がうまくできるよう、
軽い運動や入浴などで汗をかき、
汗腺の機能を高めておきましょう。



紫外線

紫外線が強くなってくる時季です。
肌へのダメージを防ぐため、
日焼け止めクリームを塗るなどして
しっかりケアをしましょう。



水分はどれくらい飲むのがいいの？

- ☐ 運動前
運動開始の **30 分くらい前** から **200～500m** ほ
どを目安に飲む。
- ☐ 運動中
1 時間あたり 3～4 回、1 回あたり **200～300mL**
程度を目安に飲む。
- ☐ 運動後
失われた水分の **1.5 倍** の水分を 2～ 4 時間
かけて意識的に摂る。

汗をかいたら、水分ほきゅう



けがをした…どうすればいい？

体育祭のけがの中でも圧倒的に多いのが擦りキズです。しかも、砂が入り込んだ深い擦りキズが多いです。けがをしたときには、傷口をていねいに洗うなど、まず自分でできることをしてから救護テントに来ましょう。



本部席近くに
あります。



擦りキズ・切りキズ

水道水で砂をきれいに洗い流してから救護テントへ

鼻血

下を向いて鼻を指で頭の後ろに向けてぐっと抑える

体調不良

無理をしないで学年の先生に申し出る