

生徒のみなさんへ

# 総体を成功させるためのお願い

千葉市養護教諭会



## 事前の準備が大切♪

◆睡眠をしっかりとり、

しっかり寝て参加！



朝食を必ず食べて会場に向かいましょう。

朝食は  
食べてくる！



寝不足や朝食抜きは、熱中症になりやすかったり、体調を崩す要因になったり、集中力が下がってケガをしやすくなったりします。また、当日の朝は自宅での健康観察をしっかり行いましょう。猛暑の中での活動となりますので、無理をして参加することのないようにしてください。

◆持ち物の確認をしましょう。

熱中症予防のため帽子、多めの水分（お茶だけでなく、スポーツドリンクも用意）が必要です。持っていく水分の量は、飲む量の目安を参考に活動時間に応じて、考えましょう。



## 総体当日の行動が大切♪

◆帽子をかぶって、日差しを避けましょう。

会場に着く前に熱中症で倒れる生徒が出ています。移動中や応援中など、試合以外でも体調を崩さないように、意識して行動しましょう。

◆こまめな水分補給を心がけましょう。（右図参照）

のどが渇く前にこまめに飲むことが大切♪

◆日陰で身体をクールダウンする時間をつくりましょう。

◆準備体操は、時間をかけてしっかり行いましょう。

◆ルールとマナーを守った行動をしましょう。

応援中や休憩中のふざけによるケガが起きている。  
顧問の先生や大会会場の先生の注意事項をよく聞き、守るようにしましょう。

### スポーツ時の 水分補給

#### ここがポイント

①

か  
渴く前に飲む



#### ●飲む量の目安●

・練習前（試合前）

250～500ml

・練習中（試合中）

15～30分ごとに

一口から200ml

ぐらい

②

水分の他、塩分や  
ミネラル分を補給



2～4倍程度に薄めた  
スポーツドリンクなど



×甘すぎるもの

×炭酸飲料



## 自分の体調をしっかり把握 ♪ ~「いつもと違う」は危険なサイン~

◆体調の異変に気づいたら早めに先生へ報告しましょう。

早めに対処することで、回復も早くなります。

いつもと違うかも…

総体の時期は、特に熱中症の危険があります。下図の

ような症状があったら、すぐに顧問の先生に報告しましょう。



		重症	熱中症	軽症		
		<b>熱射病</b> <small>ねっしゃびょう</small>	<b>熱疲労</b> <small>ねっひろう</small>	<b>熱失神</b> <small>ねっしっしん</small>	<b>熱けいれん</b> <small>ねっ</small>	
起こります		暑さに長時間さらされたとき 暑い中で運動をしているとき →体温調節機能が働かなくなる	水分補給をしないで運動を 続けているとき →水分や塩分、電解質が不足	高い気温の中で運動して いて、やめた直後 →一時的に脳への血流低下	たくさん汗をかいたのに、 水分だけ補給したとき →血液中の塩分濃度が低下	
そのときから		 ●反応が鈍い ●意識がない ●ショック症状 ●言動がおかしい ●過呼吸 <b>重症：生命が危険！</b>	 ●力が入らない ●吐き気、嘔吐 ●めまい ●頭痛 手当てをしないと、重症に	 ●一時的な失神 ●脈拍が速く、弱い ●呼吸数増加 ●顔色が悪い ●めまい	 ●足や腕、おなかの筋肉に、 痛みを伴うけいれん	



## 自分でできることはしよう ♪

◆“いつもと違う体調”に気づいたら、自分でできることは、まず3つ。

①水分補給（スポーツドリンクがお勧め） ②木陰など涼しいところに移動 ③顧問の先生に連絡

※あとは、顧問の先生の指示に従い、症状に合わせた対処を行いましょう。

◆ケガをしたら、“洗う”“安静”“冷やす”の対処が基本です。

すり傷・切り傷 → 水道水でしっかり汚れを落としてから、先生に相談。

打撲・捻挫 → まずは、活動を中止し、先生に報告。患部を冷やすことが重要なので、氷をもらえたら、痛みが軽くなるまで冷やしましょう。



紹介した1から4の Step は、すべて病気やけがの予防につながります。準備をしっかりして、総体を成功させましょう！