



山形県立
寒河江工業高等学校
保健室
令和8年6月11日

いよいよ体育祭が近づいてきました！練習は順調ですか？屋内、屋外の競技ともに、熱中症になるリスクがあります。怪我をしないこと、寝不足などで体調不良にならないことに注意しながら過ごしていきましょう。十分な力が発揮できるよう、生活リズムを整えて、体育祭を万全な状態で迎えられようようにしてください！



★体育祭で怪我をしないために★



準備運動で
けが予防

- ① 怪我の予防
→筋肉や関節が温まり、体が動きやすくなる！
- ② 運動能力アップ
→筋肉の働きが活発になり、素早く動いたり、力を発揮したりしやすくなる！
- ③ 気持ちの準備ができる
→心を運動モードに切り替える役割がある！

準備運動にかかる時間はほんの数分♪

その数分がけがの予防や運動の成果につながります。

「運動前の準備も練習の一部」です。

自分の体を大切にするために、しっかりと準備運動を！





★もし、怪我をしたら・・・★



出血を伴う傷口は洗う

強い痛みは我慢せずに冷却

怪我は自己判断で放置しない

応急手当の基本は

RICE



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる



生活リズムを整えよう



元気のもと



健康づくりの基本です★

十分な睡眠と朝食は、心と体のコンディションを整えてくれます。生活リズムを整えて、

暑さに負けない体をつくりましょう。

保健室からひとこと

体育の時間で体育祭に向けて練習している様子を、体育館に見に行ったり、保健室から外のグラウンドを覗いたりして皆さんがスポーツしている姿を見ていました！
まずは、「楽しく!」「みんな笑顔で!」和気あいあいとした時間を過ごせますように・・・
クラスのチームワークも深まる素敵な行事です★当日を楽しみに迎えましょう♪

