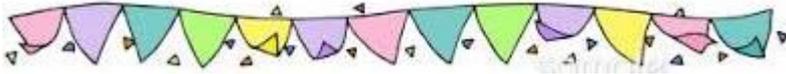


# ほけんだより昇龍祭号

令和5年10月3日  
龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室  
文責：

暑さ対策で延期になった昇龍祭がいよいよ今週実施されます。4日から短い練習期間で競技種目や応援の練習が本格的に始まります。まだまだ暑い日もあり、熱中症や体調不良も心配です。身体を動かすことがメインなので怪我にも気をつけましょう！



## ★★昇龍祭に向けて留意してほしいこと★★



- ◇**爪を短く**切っておく→爪が長いと自分だけでなく、相手に怪我をさせてしまうこともあります。
- ◇**短すぎる靴下を履かない**→皮膚（かかと部分）が直接靴に当たって、靴ずれをしてしまいます。
- ◇**準備体操をしっかり**行う→突然運動すると体が驚いて、大きな怪我につながります。
- ◇**朝食はしっかり食べてくる**→味噌汁やスープは塩分補給ができるので熱中症予防にも効果的！
- ◇**睡眠時間**をしっかり確保する→睡眠不足は体調不良や怪我につながります。
- ◇体に異変を感じた時は**早めに先生に伝える**→早めの対応が大切です。無理は禁物です。
- ◇**水分補給**をしっかり行う→まだまだ油断は禁物です！



喉が渇く前に水分補給をしっかりしましょう！



## ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかり意識する