

甲子園応援8月

平成 29 年 8 月 1 日発行

波佐見高校 保健室

波佐見高校野球部のみなさん、甲子園出場おめでとうございます！全国制覇目指して頑張ってきて下さい！！

在校生の皆さんも、甲子園へ応援に行く人も多いと思います。今回の保健だよりは、健康で安全に野球部の応援に全力を注げるよう、注意することや準備することを紹介していきたいと思います。



**甲子園球場へは、
0泊3日（車中泊のみ）
の弾丸ツアーです！！**

普通の旅行（修学旅行など）と違って宿泊するわけではないので、十分に休養がとれないまま、炎天下の中、2～3時間応援をしなければいけません。応援後も十分に休養が取れませんので、かなりの体力を必要とします。

また、甲子園球場の出入りには制限があるほか、今までと違って救護車もありませんので、体調不良になっても対応ができません。行き帰りのバス乗車・移動が困難な場合、保護者に迎えにきてもらわなければいけません。

今から十分に体調管理をして全校応援に臨んでください！！

☆早寝早起き、十分な睡眠をとっておこう！

体力を養うために、十分な睡眠をとっておくことは重要です。寝不足で応援したら倒れてしまいます。睡眠不足は食欲不振の原因になり、体力低下の悪循環に陥ってしまいます。また、車内では眠りにくいので、普段決まった時間に寝ておくことで、寝苦しい車内でも眠りに入りやすくなります。

☆栄養も十分に！食事を抜かない！！

暑くて食欲がなくても、食事は絶対に抜かないこと！体内の栄養が不足すると、体の中に水分を溜め込む機能も低下します。水分不足は熱中症の原因になります！当日水分だけとっても、体が入り込んでくれません。バランスの取れた食事を心がけてください。

☆適度な運動を続けておこう！

体力低下を防ぐために、運動が必要です。また、車内はほとんど動けないので、移動中もこまめに首や肩、膝、足首などを動かすようにしてください。

いざ！
甲子園へ！！

1週間前から始めよう

じぶんメンテナン

朝 まずは早起き！

早寝するためにも、早起きから始めてみましょう。

目標 ____時まで起きる



3 をそろえた食事を

朝・昼・夕の「3」食。
赤（タンパク質）＋黄（炭水化物・脂質）
＋緑（無機質・ビタミン）の栄養「3」色。
バランスのとれた食事をとりましょう。



冷 はひかえめで

冷たい食べ物がおいしい季節ですが、とり過ぎると胃腸を弱らせます。冷房もひかえめに。



疲 れをとるために

遊びすぎて、疲れが残っていませんか？元気に登校できるように、しっかり休む時間もとって。



バス車内で過ごすとき、あるといいもの

- 枕（首枕や腰当て用の枕など。長時間同じ姿勢になるので体が痛くなります。タオルを丸めたものでも代用可。）
- アイマスク・耳栓（カーテン越しに外灯が入ってきたり、他人の物音が気になったりして眠れないかも。必要に応じて活用しよう！）
- マスク（冷房の効いた車内では、乾燥で喉を痛めることもあります。）
- 膝かけ・靴下（座席の位置によっては、冷房が直撃して寒い場合も。ほとんど動けないので、足元が特に冷えます。）

☆健康に関する注意事項☆

☆普段飲んでいる薬は絶対に忘れないようにしましょう。

その他、今まで飲んだことのある酔い止め・痛み止めの薬を用意しておきましょう。疲れと長時間の乗車で、普段酔いにくい人も車酔いする恐れがあります。

☆必ず夜中でも連絡がつく緊急連絡先の確認をしておきましょう。

緊急時のほか、体調不良で病院に行く前にも、保護者へ連絡が必要です。また、保険証は必ず携帯しておくようにしましょう。

☆気分が優れないときは早めに対応を。水分を摂って休養しましょう。

無理をすると症状が悪化してしまいます。早めの対処は回復が早くなります。

2017年夏！

甲子園で同じ学校の生徒を応援できるのは、長崎では波佐見高校だけです！
元気に全力で応援しよう！！

