



スポーツの秋 ～ 体育祭間近！！ケガや体調不良に気を付けよう！ ～



厳しい残暑もようやく峠を越え、朝晩を中心に涼しく感じる日が増えてきました。「芸術の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」といったように、何をするにしても快適な季節。「スポーツの秋」といえば、もうすぐ待ちに待った体育祭がありますね。しかしながら、ケガや体調不良があつては、楽しめるものも楽しめなくなってしまいます。これまでの練習の成果を発揮するためにも、“ケガ防止”と“体調管理”の観点からしっかりとコンディションを整えて体育祭に臨みましょう。

体育祭にあたっての健康管理

- 水分補給をこまめに！**
 : 10月でも熱中症の危険があります。のどの渇きを感じていなくても水分をとるように意識しましょう。
- しんどいときには無理をせず休むこと！**
 : 体育祭当日は、救護テントもあります。悪化してはいけませんので、ケガや不調があれば直ぐに申し出てください。
- 爪を短く切っておく！**
 : 爪が長いと自分がケガをしたり、相手を傷つける危険性があります。事前に短く切っておきましょう。
- 日焼け対策も念頭に！**
 : 紫外線を浴びすぎるとシワやシミの原因に。日焼け止めは数時間おきに塗り直しをするとより効果的です。

体育祭当日はスポーツドリンクなどの水分を多めに用意しましょう。自動販売機は売り切れてしまうことも・・・。

ケガ防止



準備運動やクールダウンを念入りに行う
ストレッチやマッサージで疲労を和らげる

体調管理



前日は早く寝て、疲れを残さないように
朝食はしっかり食べてエネルギーを補給
その日の自分の体調をしっかり意識する

👁️ 普段から目に優しい生活を意識しよう 👁️

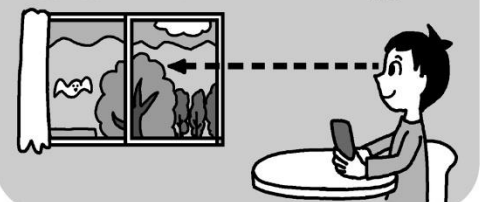
スマホやゲームの使用時間が多い人はいませんか？近視は遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来「緑内障」「白内障」「網膜剥離」などの病気のリスクを上げることがわかっています。人生100年時代ともいわれる今、大切な目の健康を保つために目に優しい生活を心がけていきましょう。前髪は目にかからないようにし、正しい姿勢で勉強することも大切です。



スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート（約6m）離れたものを見て、目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。