



中総体期間中の健康管理



1 体調管理

仙台市内では、様々な感染症が流行中です。中でも、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザにかかっている人が先週より増加していて、注意が必要です。

また、他県の学校では体育祭後に新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの集団感染（100人以上）が発生し休校になったケースも複数あります。

中総体は、仙台市内の生徒が集まる大会です。適切に予防をし、みなさんが持っている力を最大限発揮できるように体調管理を心がけて参加しましょう。

感染症の予防について、再確認！

- ①いつもと違う体調の悪さを感じたら、体温測定し保護者の方に相談しましょう。
大切な試合前だからこそ、しっかり確認してください。
- ②換気の悪い場所や人混みでは、マスクを付けることが勧められています。
- ③石けんで手洗いをしましょう。
特に、食事の前、トイレの使用後は、ていねいにすることが大切です。

天候に合わせた対策を

- ①寒暖差が大きい時期→上着を上手に使い、気温や天候に合わせた服装をしましょう。
- ②水分をこまめにとる→熱中症予防、調子を整えるために水分補給を忘れずにしましょう。

2 体の疲労回復

休養：睡眠時間を確保して、ゆっくり眠る。

寝つきをよくするために、寝る直前までの光刺激（スマホやパソコンなど）は厳禁！

栄養：疲労回復に効果がある、ビタミン類をとる。

炎症予防：運動で負担がかかった部分をアイシングする。

*アイシング時間は10～15分厳守。冷やしすぎは体にとって逆効果です。

けがをしたときは RICE 処置

