運動中の注意点（「スポーツ臨床医学」より抜粋）

**こんなときには運動をやめる**

健康づくりのために運動を行うのですから，安全対策には十分気を配らなければ　なりません。医学的検査を受けたからといって，安全が保証されたわけではなく，　体のコンディションは，日々変化しているものですから，運動中，次に挙げるよう　な症状を感じたら，勇気をもって運動を中止するか，あるいは，ジョギング中であ　れば歩行に切り替えるなど軽い運動にします。

**(1) 自分で気のつく症状**

　　①　めまいがする。 　　②　吐き気がする。

　　③　横腹が激しく痛む。 　　④　頭痛がする。

　　⑤　冷や汗が出る。

　　⑥　呼吸困難が強くなる。（激しい息切れ）

　　⑦　いつもより疲労感が強い。

　　⑧　胸がかき回されるように苦しくなる。

　　⑨　脈拍がいつもより著しく増加する。

　　⑩　足，膝，股関節などの痛みがひどい。

　　⑪　足がもつれて運動が困難になる。

　　⑫　脇の下で測った体温が３７℃以上ある。（当日の体温を測っておく。）

　　⑬　せきや鼻水が出る。（かぜをひいている。）

**(2) 他人が気のつく症状**

①　呼吸が非常に苦しそうにみえる。

　　②　顔面が蒼白になる。

　　③　唇の色が紫色になる。（チアノーゼ）

　　④　走るフォームや動きが，著しく不安定になる。

　　⑤　走るスピードが急に遅くなる。

**急性心不全について**

心筋炎はかぜからくるウィルス性のものがあるそうです。したがって，かぜをひ　いているとき，治っても，１週間，激しい運動の場合は，２週間は間をあけた方が　よいそうです。（無理をさせないように）

**☆　当日の児童の体調を十分把握してください。決して無理はさせないようにし　　　てください。**

**☆　申し込み責任者の方は，緊急時に保護者へ連絡ができるように電話番号，**

**または，連絡先を確認しておいてください。**