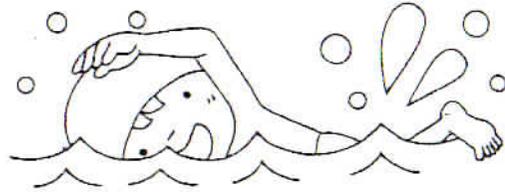


プールで体力づくり!



水泳は、浮力により、関節や骨などからだへの負担をかけずに運動ができます。また、左右対称の動きを繰り返すので全身の筋肉がバランスよく鍛えられるそうです。

【水泳時の約束】

手のつめ、足のつめを切っておきましょう



朝ごはんを



しっかり食べましょう

食事抜きでの水泳は危険です。

(お菓子だけでもダメですよ。)

家で体温を測ってきましょう



少しでも不調な時(頭痛、腹痛等)は、無理をせず、からだを休ませましょう。

こむら返り

よく「ふくらはぎ」に起こりますが、こむら返りとは筋肉の部分的なけいれんのことです。激しい運動の後や水泳、睡眠中に見られることが多いです。

大量に汗をかくことにより、塩分が不足した状態になると起こります。その他にも、筋肉の疲労、運動不足でも起こります。筋肉の働きと大きく関係するカルシウム・マグネシウム不足にも気をつけましょう。そのためにも偏食せず、食事をしっかり摂ることが大切です。

こむら返りも熱中症のサインになります。水泳中も気を付けてね。

準備運動・整理運動をしっかりとしましょう



帽子・ゴーグルの着用を忘れずに。

※(ばんそうこうなど)からだに貼っている物はとりはずしてからプールに入らね。



シャワーをよく浴びバスタオルでからだをしっかりと拭きましょう

水泳後は家に帰りからだをゆくり休めましょう。短時間であれば昼寝もいいですね。

暑い日が多くなるといいですね。今年は何回プールに行けるかな?

