

いよいよ体育祭ですね。今年もみんなが体育祭に向けて頑張っている姿をたくさん見ることができました。体調とケガにはくれぐれも気をつけて、頑張ってきた成果を出し切れる体育祭にしましょうね！

体育祭当日の天候は?? (9月8日現在)
天気：晴れ時々くもり 気温：30℃
熱中症予報：**嚴重警戒** (運動する場合には、
頻繁に休息をとり、水分・塩分の補給を行う)



1

体育祭当日までに気をつけること！

◆暑さに慣れる！

2学期が始まってから、クーラーを消している日が多いと思います。暑いのに・・・と思うかもしれませんが、熱中症にならないためには暑さに慣れておくことが大事！ただ、今年の夏は涼しい日が多かったため、暑さに慣れることができていません。**いつもより熱中症予防に気をつけておきましょう。**



◆3食しっかり食べよう！（特に朝食は抜かない！）

夏は寝ている間も汗をかいているため、朝起きたときにはすでに水分や塩分が足りない状態なのです。朝ごはんをしっかり食べるとバランスよく水分と塩分が補給できます。**当日の朝ごはんは必ず食べてきましょう。**

◆疲れをしっかりとりよう！（睡眠不足は絶対にダメ！）

睡眠不足は体調不良になりやすくなります。普通の体調のときより熱中症の症状も進みやすくなるので、気を付けましょう。その日のうちにその日の**疲れをしっかりとり**、みんなが元気で体育祭を過ごせるようにしましょう。

昨年睡眠不足の人が
体調不良になっていました。



2

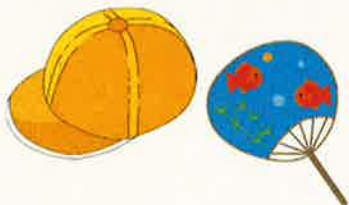
体育祭の日に気をつけよう！

◆自分で準備してくるもの！

①飲料水（できれば500mlのペットボトルを2本）

※凍らせれば身体を冷やすことができる！

②タオル ③帽子 ④うちわ・扇子など



◆体育祭で気をつけてほしいこと！

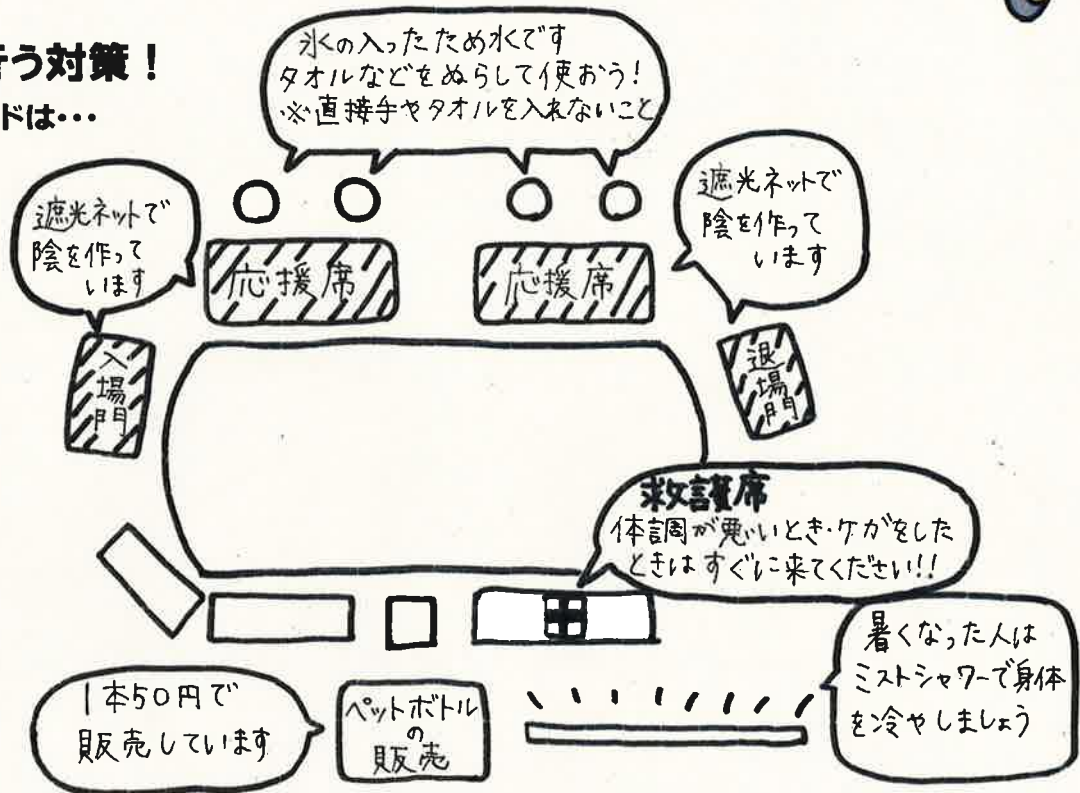
- ***唇が乾くと水分が足りていないということ！乾く前にしっかり水分補給を！！**
- *直射日光は体力を消耗するため、**できるだけ遮光ネットやテントの中にいましょう！**
- *ケガをしたときは、救護テントに来る前に可能であれば**流水で傷口をキレイに洗ってから**来て下さい。
- ***熱中症の症状は急変します。「何かおかしいな・・・」と思ったら、「まだ、大丈夫！」**ではなく、**すぐに救護テントへ来て下さい。(めまい、頭痛、足がつる・・・など)**
- *熱中症以外でも体調が悪くなったときは、**すぐに救護テントへ来て下さい。周りの先生や友達に知らせましょう。**

※今年の入場門と退場門に保健委員がいます。出場種目の前後に体調が悪くなったとき、ケガをしたときに声をかけてくださいね。



3 学校で行う対策！

◆グラウンドは…



◆朝の SHR で、クラスの保健委員が健康観察を行います。

当日、体調が悪いなど、体育祭に不安のある人は、健康観察でチェックを受けるだけでなく、SHR で担任の先生や保健室へ申し出ましょう。

◆予行の日の朝礼、体育祭当日の朝礼・昼休憩で保健委員がタブソルトを配布します。

1人1粒必ず飲んで、塩分を補給しておきましょう。

◆生徒用休養室（3D）を用意しています。

運動場の救護席での休養より、もう少しゆっくり休む必要がある場合は、クーラーの効いた3Dの教室で1時間を目安に休養できます。必ず救護席に申し出てから利用してください。

勝手に3Dの教室を使用することはできません。