

スポーツ大会 保健室からのお願い!

6月27日・28日はスポーツ大会ですね。気をつけなければいけないのが熱中症です。暑いときや湿度が高いとき、日差しが強いとき、風が弱いときなどにおこりやすいといわれています。そこで、楽しくスポーツ大会を行うために、保健室よりみなさんにいくつかお願いがあります。

① 水やお茶、スポーツドリンクなどの飲み物を各自持参しましょう。



冷たさが続くように、水筒の利用やペットボトルを凍らせてくるなどの工夫をしましょう。

②例年、学校の自動販売機の飲み物が売り切れています。各自、家から持ってくる事をおすすめします。

② 1日を通してこまめに水分補給をしましょう。



喉が渇いたら水分補給!



暑いところに出る前から水分補給をする!

③ 休憩は日陰などの涼しい場所で。

風が通る場所を探しましょう。日差しが強いときは帽子も効果あり!



④ 必ず十分な睡眠をとり、朝ごはんを食べてきましょう。

寝ているときには汗をかいています。栄養補給・水分補給のためにも朝食は必須です。規則正しい生活習慣が熱中症を予防します。



⑤ 熱中症対策のため、涼しい格好で過ごすようにしましょう。



当日は、気温が高いことが予想されます。競技中や暑い時には、衣類の調整やマスクを外すなどの工夫を行きましょう。

⑥ 競技の前後や昼食前には必ず手洗いをしましょう。



ハンカチを持ち歩き、手を拭くようにしましょう。

☆ 体調が悪くなった人は、無理をせずに、早めに担任の先生や保健室に申し出てください。

