

ほけんだより

体育大会号



2023年9月21日 No.12
天王寺川中学校 保健室

いよいよ今週の土曜日が体育大会です。本番当日は、朝ご飯をしっかり食べてくるようにしましょう。今までたくさん練習してきた成果を発揮して、思い出に残る体育大会にしてくださいね。

がんば

頑張れ!天中生!!



～体育大会を成功させるために～

前日から当日の 過ごし方

寝る前に必ず準備をして、忘れ物がないようにしましょう。朝起きて体調が悪くないか健康観察をし、朝食を必ず食べてから登校してください。



熱中症対策

当日晴れ予報でなくても、

すいみん

・睡眠をとる

・朝食を食べる

・水分を持ってくる

を必ず忘れないようにしてください。



★爪が長いままだと思わぬケガに繋がるので、必ず切っておく。
→手足両方切ってください!



★ぬるめのお風呂につかって疲れを取り、早めに寝る。

★スポーツドリンクなどが入ったペットボトル(500ml以上)を凍らせておく。
→当日はタオルに巻いて持ってこよう!

500ml 2本や1L、2Lのペットボトルを
凍らせて持ってきてよい

★ケガ防止のために、履き慣れた靴を履く。

★朝食は必ず食べる。

→ケガの防止、熱中症予防のために必ず食べよう!



★すり傷で救護テントに来るときは、水道水できれいに洗ってくる。



★体調不良で救護テントに来るときは、水分を持ってくる。

★1.5L以上の水分を持参する。

→水かお茶(1L程度)+スポーツドリンク(500ml以上)を持参しよう!

★観戦中はうちわを使ったり、凍らせたペットボトルを首に当てたりして体温を下げる工夫をする。

→太い血管が通っている首や脇を冷やすようにしましょう!



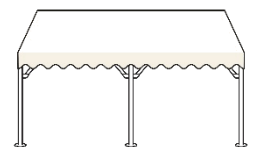
★こまめな水分補給を行う。

→のどが渇いてからでは遅い!競技の合間など意識して水分補給をしよう!

★体調が悪いときは無理せず、すぐに近くの先生に声をかける。

→無理をすると競技自体が止まることもあります。体調の異変を感じたらすぐに先生に伝えよう!

★応援するときはテント内(日陰)で過ごす。



★帽子を被る。