



来週は、体育祭予行～体育祭本番

来週は、いよいよ体育祭です！体育祭に向けての準備は万全ですか？
けがの予防、熱中症の予防、新型コロナの予防など、健康管理の面でも、準備が必要です。

体育祭当日はもちろん、体育祭予行にも…

○**タオル(スポーツタオル)…晴れにも、急な雨にも対応**

○**水分補給できるもの(多め)**

○**マスク(予備も含めて)** を必ず！持参してください！



体育祭当日 / 熱中症対策ワンポイントアドバイス☆

すぐに飲める用の水分 + 凍らせた500mlペットボトル

前日夜に準備

氷の間は体を冷やす用に！
昼からは溶けて飲みます！

を持ってこよう！

1.ケガを予防しよう！



ケガをする人と、しない人との違いはなんだろう？
ケガは、少しの注意で防げます。

もし、ケガをしたら…

- ① 十分な睡眠で、注意力を高める（睡眠不足はNG!）
- ② 朝ごはんはエネルギー源！しっかり食べてこよう
- ③ つめを切っておく
- ④ 運動の前に準備体操・ストレッチをしっかりと！
- ⑤ 先生や係の話をよく聞いて
- ⑥ 靴のひも、ほどけてない？
- ⑦ 出場の合間の休憩をしっかりとろう！
- ⑧ なにをするにもあせらず落ち着いて



救護テントに
養護教諭・救護係がいます

すり傷の時…



水道の水で、傷口を洗おう！

鼻出血の時…



顔を下にむけて(あごを引いて)、
小鼻をつまむ。ゆっくり口で呼吸しよう。
手元にタオルやティッシュがない時も同じ。

日焼け予防対策には・・・

- ・タオルで避ける。テントや木陰で避ける。
- ・日焼け止めクリームを塗る。
(顔や腕だけでなく、首や耳裏も忘れずに)



2.熱中症を予防しよう！



熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

当てはまるものがあれば、とくに注意が必要です！！

朝夕は涼しいと思っていたら、急に暑くなる季節です。不安定な天候もあり、暑さに体が慣れていないため、熱中症になりやすい時期でもあります。また、新型コロナの制限により体力がついていないことや、マスク着用により水分補給を忘れてしまうことも多く注意が必要です。熱中症対策、心がけてください。

予防対策は？

- 前日はしっかり睡眠をとり、当日朝ごはんをしっかり食べよう。
- 朝起きたら、コップに1杯、水を飲もう！
- 運動前には水分をとってから参加しよう。運動後も水分補給！
- のどが渇いていなくても、こまめに水分をとろう！
たくさん汗をかいたら、塩分も必要(スポーツドリンクや経口補水液)
- 体育祭での小休憩・昼休みには、必ず水分補給してください。
- 体温を上げすぎない工夫！…風通しのよい涼しい場所で休憩を。
氷や冷タオルで冷やす。…首元・わきの下・足の付け根
- 無理をせず、体調が悪くなったら我慢せず、近くの友だちや先生に伝えよう！

水分ほきゅう こまめに+すこしずつ



もし、自分や周りの人が熱中症かもと感じたら…

学年テントにクーラーボックスを置いています。

※クーラーボックスの中には…

- ▶ ペットボトル水 ・ 水霧吹き ・ うちわ
 - ▶ 経口補水液 ・ 紙コップ ・ ティッシュ
- が入っています。

近くの人(先生や友だちなど)に不調を知らせ、助けを求めてください。

- 涼しい場所で、衣服をゆるめ、体を冷やそう…首元・わき・足の付け根
- 水分はとれるかな？…水分補給！

3.新型コロナを予防しよう！

現在も新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言の中であり、感染の中心が変異株によるものに移行している可能性が高くなっています。変異ウィルスは、昨年度からの従来型よりも感染力が強いと言われています。その中でも感染防止対策は変わりません。これからも意識して、感染防止対策を実施してください。

手洗いを
しっかりと。

洗い場なければ

アルコール消毒を。

体育祭中も
競技前後、昼食前、
終了後も忘れずに。

各クラステントに
消毒液を置いています。

マスクの着用
が必要です。

体育祭でも
競技に出場する以外は
マスクの着用を
お願いします。

3密を回避！
人と距離をとる
ことも大切。

暑さや息苦しさを感したら、
人と距離をとり、
マスクを外し、ひと呼吸。
そして、マスク着用。