

保健だより 体育祭編

2019年6月3日 豊南高校保健室

いよいよ体育祭の本番です。一生懸命練習した成果をしっかりと発揮できるよう体調万全で挑みましょう！！皆さんの活躍を楽しみにしています。

熱中症予防をしっかりとしよう！

●飲み物を忘れずに！

※競技場で飲み物の購入はできません※

・予行・本番共に、飲み物を1L~2L用意しましょう。

・飲み物の種類は、スポーツドリンクなど塩分の含まれたものを用意しましょう。

*お茶は利尿作用もあるため、運動時には適しません。

*1本は凍らせたペットボトルを用意しましょう。

保冷剤代わりにもなりますし、溶けると飲めるので大変便利です。首や脇などを冷やして熱さ対策にもなります。

●休憩時間の時には、のどが渇いてなくても、必ず1・2口は水分補給をしよう！

●タオルを用意。こまめに汗を拭こう！



●体調不良は事故のもと！

・体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労・発熱・かぜ・下痢など体調が悪い時には無理をしないようにしましょう。

◎前日はしっかりと休養・食事を取り体調を万全にしましょう。

*朝食はしっかりと食べましょう。

人は寝ている間にたくさんの汗をかくので、起きたときにはからだ水分不足になっています。水分・塩分・栄養を補給するために、朝ご飯を食べましょう。

●具合が悪くなったら直ぐに申告しよう！

熱中症を悪化させないためにも、無理は絶対にダメ！体調がおかしいと思ったら、担任の先生に話し、救護テントに来てください。

●集団活動の場ではお互いの体調に配慮しよう！

声を掛け合いましょう。