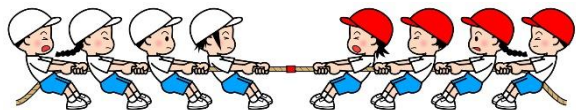


ほけんだより



令和2年(2020年)9月23日
城陽市立城陽中学校
保健室

明日は、新しい生活様式としての体育大会です。いつもと違う点もたくさんありますが、できる準備と対策を心がけましょう。



安全で充実した体育大会になるように 守ってほしいこと

①睡眠をしっかりとり、朝ご飯をしっかり食べる

- ・睡眠不足と朝食抜きは熱中症のもと。前日の夜は早く寝て、当日の朝は消化の良い朝ご飯をしっかり食べましょう。

②登校前の検温・健康観察をする

- ・体調不良があったり、37.5℃以上のときは無理せず休みましょう。

③水分を多めに持ってくる

- ・これまでの練習の日と同じ量では足りません。多めに準備しましょう。
※足りないからと友達からもらうことは絶対ダメ！
- ・お茶やスポーツドリンクが入ったペットボトルを凍らせて持ってくると、午後にも冷たい水分を飲めるだけでなく、暑いときに体を冷やすのにも使えるのでオススメ！

④水分補給をこまめにする

- ・活動前や応援席に戻ったときなど、こまめに水分補給する。
- ・のどが乾く前に飲む！（乾いた時点ですでに脱水状態です）



⑤こまめに手洗いをする

- ✓ 登校してグラウンドに出るとき
- ✓ 午前の部が終わって教室へ戻るとき（昼食前）
- ✓ 昼食後、グラウンドに出るとき
- ✓ 午後の部が終わったあと
- ✓ トイレへ行ったあと

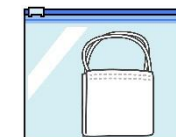
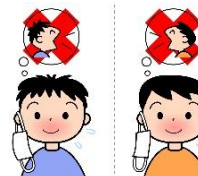
※その他、競技の合間にできる範囲でこまめに洗いましょう。



暑いとき、手のひらを冷やすと涼しく感じると言われています。水で手を洗うと、汚れを落とすことで感染症予防になるだけでなく、さっぱりして気持ちが良いのでオススメです！ 試してみてください。

⑥マスクとソーシャルディスタンスを忘れずに

- ・応援席では基本的にマスクをつけます。しんどい場合や苦しい場合は外しても構いませんが、そのときは人と十分距離をとり、しゃべらないようにしましょう。また、大声での応援は控えましょう。
- ・競技中はマスクを外して構いません。熱中症予防のため、息苦しいときは外すようにしましょう。
- ・しんどいときに安心してマスクを外せるよう、常にソーシャルディスタンス（社会的距離）を心がけましょう。
- ・マスクを落としたり紛失したりしないよう、ジッパー付きの袋など保管できるものを持ってくる。万が一のための予備のマスクがあると安心です。



⑦その他

- ・体調が悪いときは無理をせず、先生に言いましょう。
- ・毎年、徒競走での肉離れや転倒があります。体をしっかりほぐしておくこと。
- ・湿布やばんそうこう、テーピングなどが必要な場合は持って来ておきましょう。