

安全第一！夏の部活動

部活動の練習が充実する夏休みは、実力アップのチャンス！！
でも、何よりも安全第一ということを忘れないでください。

■ 休養と水分補給を十分に

熱中症予防のため、練習前や練習中は水分をこまめにとり、30分に1回は休憩しましょう。



熱中症を起こしやすい人

体調の悪い人

体力のない人

暑さに慣れていない人

睡眠不足の人



運動中の熱中症を防ぐポイント

①水分をこまめにとる
運動前、休けい中、運動後など、こまめに水分をとろう。



②無理をしない
睡眠不足や疲れている時は、無理をしないで休もう。



③体育館や教室でも油断しない
体育館や教室でも熱中症になる。
窓を開けて風通しをよくしよう。



熱中症を起こさないために

- ★ 朝ご飯をしっかり食べましょう
- ★ 水分補給をこまめにしましょう

■ 無理しすぎない

練習中、体の異変を感じたら、すぐ、周りの人に伝え、運動を中止しましょう。

特に病み上がりの時は、いきなりみんなと同じメニューをせず、徐々に体を慣らしていきましょう。

■ ケガをしたら、すぐに連絡を・学校のケガは、子育て医療（200円/月）を使用できません。

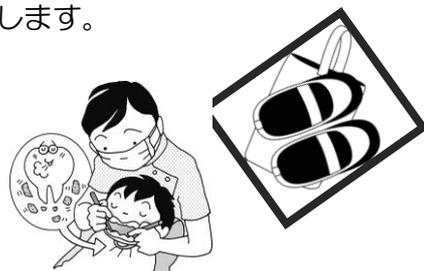
ケガをした時は、顧問の先生にすぐ連絡してください。

災害共済給付制度《日本スポーツ振興センター》は、学校管理下におけるけがなどで医療機関（接骨院を含む）を受診し、医療費が保険診療で1,500円以上かかった場合に保護者に対し、災害共済給付を行うものです。

夏休み中でも、学校の計画に基づいた部活動中や練習試合中のけがなどで医療機関にかかった場合も給付の対象となりますので、学校に連絡してください。申請に必要な書類をお渡しします。

■ 夏休みには、上靴・通学靴を洗いましょう！

■ 健康診断で「治療のすすめ」を渡しました。まだ、受診していない人は、夏休みにぜひ受診してください。特にむし歯や歯肉炎、歯石などは、放っておいても治りませんので、治療してください。



安全第一！夏の部活動

精華南中学校健康教育部

各クラブの部長へ クラブミーティングの時に必ず部員に伝えましょう

部活動の練習が充実する夏休みは、実力アップのチャンス！！
でも、何よりも安全第一ということを忘れないでください。



熱中症とけがに注意 休憩と水分（塩分）補給を十分に

熱中症予防のため、練習前や練習中は水分をこまめにとり、30分に1回は休憩しましょう。

熱中症を起こしやすい人

運動中の熱中症を防ぐポイント

体調の悪い人

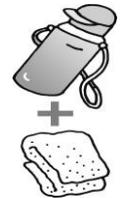
体力のない人

暑さに慣れていない人

睡眠不足の人



①水分をこまめにとる
運動前、休けい中、運動後など、こまめに水分をとろう。



②無理をしない
睡眠不足や疲れている時は、無理をしないで休もう。



③体育館や教室でも油断しない
体育館や教室でも熱中症になる。
窓を開けて風通しをよくしよう。

熱中症を起こさないために

- ★ 睡眠を十分にとりましょう
- ★ 朝ご飯をしっかり食べましょう
- ★ 水分補給をこまめにしましょう

■ 無理しすぎない

練習中、体の異変を感じたら、すぐ、周りの人に伝え、運動を中止しましょう。
病み上がりは、いきなりみんなと同じメニューをしない



部長チェックポイント

- (1) 練習や活動前には、部員の健康観察をする
(病み上がりや調子の悪そうな部員は、顧問と相談し別メニューか見学をさせる。)
- (2) こまめに水分補給し、30分に1回は休憩する
- (3) 体調が悪そうな部員やけがをした部員には状態を聞き、休憩させるとともにクラブ顧問や職員室に連絡する。
- (4) いつでも部員同士が、学年関係なく調子が悪いことなどを言いやすい雰囲気にする