

# 9月保健だより 体育大会にそなえて

大分県立玖珠美山高等学校

生徒指導部・保健

**連休明け9/23(水)に体育大会を予定しています!!**

## 1. 体育大会を充実させたものにするための **5連休の過ごし方** について

### (1) 規則正しい生活を行う(学校のある日の通常生活のリズムで過ごす)

- ① バランスの取れた食事・夜更かしをせずに睡眠6時間以上。
- ② 再度、手足の爪を確認。長い場合は切る。



### (2) 感染予防対策

- ① 手洗い・うがい・手指消毒行う。
- ② 不要不急の外出を避ける。



## 2. 9月23日(水)体育大会当日

### (1) 朝食をしっかりとる。



### (2) 熱中症、食中毒予防対策

- ① スポーツ飲料含む500ml(ペットボトル) × 3本以上持参して、こまめに水分補給。



(内1本は、凍らせてくる)

- ② 髪が長い人は、必ず結んでくる。
- ③ 日焼け止め等対策を行こなう。
- ④ お弁当保冷剤入れて保管。



(食中毒防止!!食中毒注意報が出ています)

- ⑤ タオル・飲み物・帽子・マスクをグラウンドに持参。



### (3) 新型コロナウイルス感染症対策

- ① テント内では、必ずマスク着用。各係も極力マスク着用!
- ② テント内もソーシャルディスタンスを保つ!
- ③ 競技参加前後は、手指消毒をする!
- ④ 応援合戦以外は、発声せずに応援!



応援合戦の時もソーシャルディスタンスを保つ!