

ほけんだより9月～柏葉祭体育の部について～

大分県立大分舞鶴高等学校

令和2年9月2日 NO.8

柏葉祭 体育の部が開催されます。体育の部の練習を一生懸命にした成果を当日発揮するためにも、ケガがないように、また、体調管理にも気をつけましょう。



★体育の部 前日まで★

- 早めに寝て、睡眠時間をたっぷりとりましょう。
- 規則正しい生活で体調を整えておきましょう。
- つめが伸びている人は、短く切っておきましょう。
- 体調の悪い人は、受診して医師の指示をもらっておきましょう。



- 靴は運動に適したもの ●
運動用の靴、足首まである靴下をはきましょう。
走る時は靴をはきましょう。
トラックを裸足で走ると、足の裏の皮がめくれたり、やけどした状態になるので必ず靴をはくこと。



★体育の部 当日★

○朝の健康観察、検温を必ず行ってください。

朝からいつもと体調が違うなという時は、無理をしないようにしてください。

- ゆとりをもって起床し、朝ごはんを必ず食べましょう。
- 準備体操をしっかりしましょう。
(アキレス腱等を十分に伸ばしておく)
- 体調に不安のある場合は、無理をしないようにしましょう。
- おうちの人と確実に連絡がとれるようにしておきましょう。



- 体調不良は早めに報告を ●
参加していて、なんらかの体調不良を感じたときは早めに近くの先生へ報告すること。

- 熱中症こんなときに注意！ ●
 - ・ 気温が25℃以上（30℃以上は特に注意）
 - ・ 湿度60%以上
 - ・ 風が弱い、風通しが悪い



● こまめに水分補給を ●

- ・ 開会式前にコップ1～2杯の水分をとっておく
- ・ のどが乾いてから飲むのでは遅いので、競技の前後、観戦中などこまめに水分を補給しましょう。

★ 帰ってからのこと ★

- うがい・手洗いを忘れずに。
- 傷口を十分に洗い、清潔にする。
- お風呂に入り、体を休める。

★ 当日持参するもの ★ ～ 各自すぐ飲めるように自己管理しておきましょう ～

① スポーツドリンク（500mlを3本以上）② 帽子 ③ 傘 ④ タオル ⑤ 着替え

(1) 水分は、塩分・糖分の入った **スポーツドリンク** を持参すること。

※回し飲みはしない！（感染予防のため）

★ 熱中症予防ため、**500mlを3本以上が望ましい**（**水筒を合わせて2L以上**）

★ 1本は、必ず凍らせておくこと。（1本は凍らせて、体を冷やす ⇨ 氷が溶けたら、飲める）

★ 天候によっては、足りない場合もあるので多めに持参することが望ましい。

(2) **帽子** を必ず着用すること。帽子に熱がこもったら、脱いだりかぶったりして換気する。

(3) 保冷剤や **凍らせたスポーツ飲料**、濡らしたタオルなど、**体を冷やすものを準備する**。

(4) 生徒席では**傘**を使って日陰と人との間隔をとること。

(5) **タオル** を持参すること。濡らすと暑さを和らげる。

汗をかいたら、汗をふいて着替える。

