



保健だより4月号(3) 第3回 上野丘・舞鶴交流戦の応援について



注意事項



保健・教育相談班 4/28(金)

晴れの日の中は気温が高くなることが予想されます。 **熱中症予防**

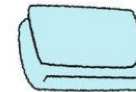
対策 をしっかり行ってください。



1. 健康観察について

- (1) 朝から体調が悪い人は、無理をせず、 **家庭で応援** すること。
- (2) 会場で体調が悪いときは、近くにいる先生に速やかに申し出ること。



2. 服装・持参するもの



- (1) **制服** を着用して、制服の下には風通しのよいシャツを着ること。
- (2) **帽子を必ず着用。** **日焼け止めも持参し、日焼け防止** も併せて行う。
- (3) **弁当(弁当に保冷剤を入れて食中毒防止に努めること)** 
- (4) **水分<塩分・糖分の入ったスポーツドリンク>** を持参すること。 
- (5) 雨天時用のカッパ・ぞうきん・タオル2枚・着替え用シャツ1枚・靴下を持参すること。

* 水分については、**熱中症予防のため500mlペットボトル最低3本以上**

内1~2本以上は、必ず凍らせて持参 すること。

裏面あり

雨天時における体調管理について (重要!!)



明日雨天の場合、各自雨に濡れないように工夫をしましょう。

1. 観戦時・登下校時

- (1) カップを着用し、雨に濡れないようにすること。
- (2) 濡れた時は、すぐにタオルで体を拭くこと。
- (3) 髪の毛の長い人は髪を結び、濡れないようにすること。
- (4) 髪が濡れないよう、帽子とカップのフードを重ねてかぶること。
- (5) 首元から雨が入らないように、カップのボタンを上まで留めること。
- (6) 雨天の場合は寒くなることが予想されるので、制服・体操服の下に着込むこと。
- (7) 会場で体調が悪いときは、近くにいる先生に速やかに申し出ること。



2. 帰宅後

- (1) うがい・手洗いをすること。
- (2) すぐに着替え、体を温かくすること。
- (3) 髪をドライヤー等で乾かすこと。

