

ほけんだより 体育祭 特別号



松江市立鹿島中学校
保健室発行
令和6年9月6日

体育祭の色別活動が始まります！

9日(月)から体育祭の色別活動が始まります。3年生中心に応援の練習などを行います。2学期初めのこの時期は、夏の疲れがあること、一日の気温差があること、体育祭の練習が始まることなどから、とても疲れやすいです。いつも以上に生活リズムを意識し、体調に異変を感じたときは無理をしないようにしましょう。



体育祭活動時の 服装と持ち物



1. 体操服登校

・9月9日(月)～体育祭までは、**体操服登校**です。
汚れたときのために着替えを持ってきておきましょう。

2. 帽子やタオルを準備しよう

・直射日光を避けるため、帽子を着用しましょう。
・汗を拭くためにタオルを準備しましょう。

3. いつもより多めに水分を持ってこよう

・水分は1.5L以上準備できるとよいです。
・9月9日(月)～体育祭までは、**お茶や水の他にスポーツドリンクの持参を許可**します。ただし、スポーツドリンクばかりを飲むことがないよう、お茶や水も持ってきてきましょう。
・9月9日(月)～体育祭までは、ペットボトルを持ってきてもよいです。ただし、中身は、お茶・水・スポーツドリンクに限ります。ペットボトルは必ず持ち帰るようにしましょう。

4. 冷却グッズを活用しよう

・熱中症対策には、体温の上昇を防ぐために体の冷却をすることも大切です。凍らせたペットボトルや保冷剤、ネッククーラーなどを準備して、休憩時間に使用しましょう。

体育祭前の

生活習慣と衛生管理

1 いつもよりしっかり睡眠をとろう！

暑い外での活動、長時間の運動により、体のエネルギーが消え、とても疲れています。中学生は8時間以上の睡眠が必要です。体育祭前はいつもより早く寝て、しっかり休み、次の日も元気に活動できるように体を整えてあげましょう。



2 朝の準備で1日の体調が決まる！ 朝ご飯とコップ1杯の 水分補給を忘れずに！

朝ご飯を食べることは熱中症対策の基本です。朝ご飯で水分だけでなく塩分も補給でき、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。また、寝ている間も、汗により体から水分は出続けています。朝ご飯の際にはコップ1杯の水分も忘れず飲みましょう。



3 こまめに手を洗おう！

活動前後、休憩時間、給食前等こまめに手を洗いましょう。校庭での活動の際は、音楽室・校庭の野球部側・器具庫近くの手洗い場を利用しましょう。手を洗ったあとは、自分のハンカチやタオルでしっかり拭きましょう。

