

ほけんだより

体育祭特別号

令和5年9月8日 川間中

体育祭に向けての活動が始まります。元気に参加できるよう、各自で健康管理に努めましょう！

●睡眠が大切

夜は10時に寝ましょう。遅くとも11時までには寝ましょう。



●朝ごはんを必ず食べましょう

朝食のアンケート調査の結果、朝食抜きの人が全体の24.3%もいました（多い…△）。

お腹に何も無い状態での練習は危険です！

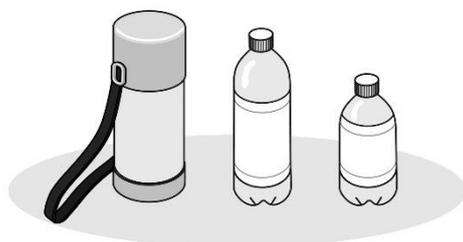


●水筒は十分な量を用意しよう

お茶とスポーツドリンクの2本持ちがおすすめです。

補充用のペットボトルを用意する場合には、炎天下・高温の環境でも中身が傷まないように、保冷剤を入れた保冷バッグに保管するなど工夫しましょう。

保冷剤を多めに入れてくれば、休憩時間に首などを冷やすこともできます。



●ハンカチ・ティッシュ・汗拭きタオル・着替え

衛生的に過ごせるように必要なものを持てきましょう。
ぬれタオルを用意して、顔や首など拭くのもおすすめです。



●つめは短く切りましょう

9月のほけんだよりにも載せましたが、思わぬけがのもとになります。

●日焼けに注意

日焼けをすると皮膚が乾燥し、発汗しにくくなり、体に熱がこもります。脱水症や熱中症の危険も高まるので、日焼け止めクリームを塗ったり、帽子で紫外線を避けるようにしましょう。



首・腋の下・足のつけ根はもちろんですが、手のひらや足の裏を冷やすのも体の深部体温を下げるのに有効です。水で手洗いしたり保冷剤を手持したりして体内に熱がこもるのを防ぎましょう。

