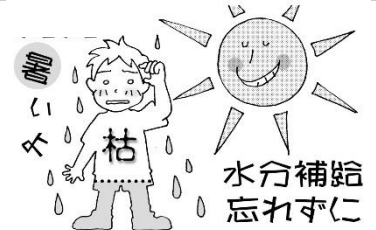




## いよいよ！体育祭です

しっかりと準備をして、熱中症やケガに注意をしましょう

練習中もけがや熱中症になっている人が、多くみられます。  
体育祭で、大きなけがや熱中症で倒れるような大きな事故につながらないように、自分自身の健康管理をしっかりとしましょう。



### ① 準備体操はしっかりと！

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め事故を防ぎます。また、爪が長いと自分も友だちもけがをすることに…。必ず、手足の爪を切っておこう！

### ② 水分補給をこまめに！

運動する前、運動中も、運動後もコップ1杯くらいの水分補給をしよう！

「のどが乾く前に飲む」「乾いてからではもう遅い」を合言葉にこまめに水分をとろう！

## 水分と塩分の補給を！

運動前に！



20~30分ごとに！

コップ1杯！

## 水筒の中身は大丈夫？☆熱中症予防のポイント☆

運動した時は、汗となって水分が外に出て、体温を下げます。また、汗と一緒に塩分も大量に体の外へ出されます。そのため、運動をするときは、水だけでなく、塩分と一緒に補給することが大事です。運動時は、塩分が入ったスポーツドリンクが good です！

※埋めない。



【おすすめドリンク♪塩分(ナトリウム)の入っているもの】

\*手作りスポーツドリンク作り方\*

○水 500ml ○砂糖 小さじ3杯 ○塩 小さじ1/2 レモン汁適量

➡「あの味?!」に! (\*> <\*) v Let's Try☆

### ③ 十分に休養と栄養を！

睡眠をしっかりととり、体の疲れをとることが、けがや熱中症の予防にも重要！翌日に疲れを残さないように、十分に睡眠をとろう☆また、朝ごはんをしっかりと食べないとエネルギーが不足して貧血等で倒れてしまうことも…。朝ごはんを食べて登校しよう。



### ④ マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るためにマスクは必要です。でも、暑い日にマスクをしていると、熱がこもりやすかったり、のどの乾きを感じにくくなったりし、熱中症になりやすいです。競技中や人との距離が離れている(1m~2m)ときは、マスクを外す等工夫をして、熱中症に気を付けて！

## 保護者の方へ

体育祭当日、熱中症等の体調不良や風邪症状および頭痛・発熱等がある場合や、ケガで受診が必要な場合は、保護者の方へ連絡をいたします。大きな事故が起こる場合等でもすぐに連絡できますよう、緊急連絡先等に変更や追加がある場合は、担任までご連絡をくださいますようお願いいたします。



