

体育大会を安全に成功させよう・・・

いよいよ、体育大会！気温や湿度が高くなり、熱中症も心配されるところです。暑さにまだ体が慣れていない時期なので、努めて睡眠をとり、本番の朝は、しっかり朝食をとり、本番をむかえるようにしてください。

熱中症の症状を再確認！

- めまい
- たちくらみ
- 吐き気
- 頭痛
- からだがだるい
- 汗が止まらない
- 足がつる・しびれる



大量に汗をかき、体内から塩分もなくなっているのに水分ばかりとると『筋肉痛』や『足がつった』などが起こりやすくなります

**呼びかけに反応しない。まっすぐに歩けない。
けいれんなどは、救急車レベルです**



上記のような症状が出だしたら、熱中症のサイン！自分で体調を早めにキャッチし、おかしいと思ったら無理せず環境委員か先生に伝えて下さい！

体育大会に向けて、準備はOKですか？

まずは、体の整え！

- 前日は、当たり前早めに寝る
- 朝食に水分・塩分を入れる
- 爪もしっかり切っておく



梅干し
お味噌汁
牛乳など



十分な水分補給とマスク熱中症に注意！

- 水分はペットボトルなら
500ml×2本以上は持参する
- スポーツ飲料も持参するとよい
- のどが渇く前に積極的に飲む
- 競技に出る前には必ず飲む
- 走るときは必ずマスクをとる



持ち物の準備を万全に！ 水分以外にも・・・

- 帽子(キャップ)の準備
- タオルも2枚以上。濡らして体を拭くと体温が下がります
- 凍らせたペットボトルも1本あればベスト
(満杯まで入れて、凍らせるとボトルが破裂するので注意を！)



皮膚の弱い人は日焼け止め対策も！

- 紫外線カットの持続効果の高い日焼け止めを、前もってぬっておこう
- 皮膚に赤みや腫れが出たときは濡らしたタオルを患部にあてて冷やそう
- *日焼けによる救護は対応できませんので 自分自身で対処してくださいね



当日は、環境委員もみんなの健康を見守ります！
給水タイムで、塩分タブレットを配布したり、霧吹きスプレーで冷却したりします。
「もっとちょうだい～」や「スプレー貸して～」など困らせないようにお願いします

