

# ほけんだより

## 体育大会号

もうすぐ体育大会ですね。体育大会では怪我や熱中症が心配されます。体調を整えこまめな水分補給、準備体操を行うなど対策をしっかりとして安全に体育大会が終えられるようにしましょう！

### 前日準備



爪を切る

#### 持ち物を準備する

- 水分 2 リットル以上
- 汗拭きタオル
- 塩分入りタフレット等
- ハンディーファン、その他冷却グッズ

水分は糖分の多いジュース、カフェインの多いコーヒー・紅茶・緑茶を避けるようにしましょう



十分な睡眠をとる

高校生に必要な睡眠時間は 8～10 時間だよ



### 当日

#### 朝食を食べる



#### 体調チェック

いつもと違うと感じたら検温を

#### 準備体操



体調が悪くなったらすぐに近くの先生や友達に相談しましょう

#### こまめな水分補給

- 1 時間に 3～4 回水分補給しましょう
- 自分の出番の 30 分前から積極的に水分を取っておきましょう
- 水だけでなく、塩分の補給も大切です。塩分入りタフレット、スポーツドリンクで塩分を補給しましょう

クールダウンも大切です