



## 体育大会を安全に成功させよう・・・

体育大会当日の天気予報では気温が高くなりそうで、熱中症も心配されるところです。本番まで体を慣らし、練習で疲れやすくなっていますので、努めて睡眠をとって、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保健委員か先生に伝えて下さい！

## 体育大会での熱中症対策を万全に！

### まずは、体の整えから

- 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、女子保健委員が救護にあたりみんなの健康を見守ります！途中、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

