

ほけんだより 体育大会号

令和7年6月5日

拝島中学校

保健室

延期が続いた体育大会も明日には開催できそうです。たくさん準備を頑張ってきましたね。明日の開催で懸念されるのが熱中症です。急に気温が高くなり、身体も慣れていないため、熱中症が不安です。一人ひとりが熱中症に対する備えをしっかりと明日を迎えましょう。

<各自でおこなって欲しい熱中症対策>

- ①忘れずに必ず**水筒**を持って来てください。

中身は水やお茶ではなくスポーツドリンクを！！



- ②水筒の他にも「**凍らせたペットボトル**」を持参しましょう。
(複数本可能)



- ③**タオル**を持参し、水に濡らして身体や首や頭に当てましょう。
(冷感シートも可。ごみは必ず自分で処理しましょう)

- ④暑い時は腕や頭や身体を濡らしましょう。



- ⑤こまめに水分をとりましょう。



- ⑥なるべく日陰で過ごしましょう。
(帽子の着用も可)



- ⑦具合の悪い時は早めに申し出てください。
(朝から体調が悪い時は無理せず休みましょう)



- ⑧今日は早く寝る！明日朝ごはんを食べる！

各自で体調管理をしっかりとって体育大会に参加しましょう！