

# 健



体育祭におけた  
健康管理について



令和6年8月26日  
魚沼市立湯之谷中学校  
保健室

学校では、9月20日（金）の体育祭に向けた活動が始まります。  
連日猛暑が続いていますが、熱中症対策を徹底しながら進めていきます。  
自己の健康管理をしっかり行い、長期の休みから学校生活へと生活リズムを整えて、最高のコンディションで体育祭にのぞめるようにしましょう。



## \*\*\* 体育祭におけた健康管理について \*\*\*

### (1) たっぴい睡眠・しっかり朝食！



\*暑い中での活動は、想像以上に体力を消耗します。

長期の休みから、学校がある「朝型の生活リズム」へ立て直し、普段以上に気を付けて自己管理をしていきましょう！

#### ① 十分な休養と睡眠

遅くとも23時には就寝し、7～9時間の睡眠時間を確保できるようにしましょう。

#### ② バランスのよい食事

特に朝食が大切です。必ず食べて登校しましょう。「主食（糖質）+主菜（タンパク質）+副菜（ビタミン・ミネラル）+汁物」を意識して食べましょう。



### (2) 熱中症を予防しよう！

#### ① 5点セットを毎日準備！！



熱中症予防のための準備をお願いします。

#### ◎熱中症予防として、次のものを毎日準備してください。

#### ①飲み物 ②保冷剤/氷 ③帽子 ④タオル ⑤着替え

\*保冷剤・氷は、身体を冷やすために使用します。氷は飲料用にも活用してください。

\*タオルは、汗拭き用とからだを冷やす用があるとよいです。

\*その他、冷却タオルや首元ひんやりタオルなど体を冷やすグッズを持参してもよいです。

#### ◎各家庭でクーラーボックスや保冷バックなどを準備し、その日の活動に合わせて、十分な量の飲み物を用意してください。

・お茶や水だけでなく、薄めたスポーツドリンクがあるとよいです。

・体育祭終了までは、普通の水筒や飲み物を持参していることを条件に、ペットボトルを凍らせて持参してもよいです。（すぐに飲めるものも十分に準備してください）

・ペットボトルは、ホルダーに入れるか、タオルでくるんでゴムで止めてください。

・ペットボトルは各自責任をもって持ち帰ることとします。



## ② 服装

体育祭[9月20日(金)]までの間、半そで体操着・体育祭Tシャツでの登校も可とします。

ただし、着替えの準備を忘れないようにしてください。

## ③ 水分を上手にとろう！

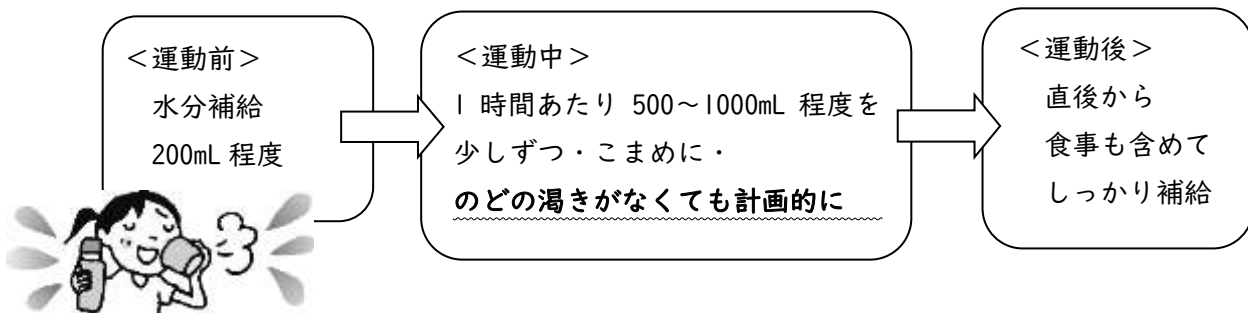
小さい水筒一つでは足りません。

2L以上準備があるとよいです

飲み物は多めに準備し、のどが渴く前に計画的に水分補給を！

○薄めたスポーツドリンク、塩素茶など1日分を考慮して、十分な量を持参しましょう。

- ・こまめに、計画的に、休養と水分補給  
～ 休憩時には、運動や係の活動を中止し、全員がしっかりと休んで水分塩分を補給します～
- ・保冷剤や氷などは、必要に応じて準備してください。



たとえば…スポーツ飲料の粉や濃縮の液体などと氷を準備して、飲みものがなくなったら自分で作ることもできます。自分でできる方法を工夫してください。



## ④ 体調が悪いときは無理をしない！

朝から体調が悪い場合(発熱・咳・のどの痛み・だるさなどがある場合は)、登校できません。かかりつけ医または県の相談センターに連絡をしてください。また、活動中に具合が悪いと感じたときは、すぐに職員に申し出るようにしましょう。

無理しない。休もうぞう  
熱中症予防の基本です。

## (3)その他

### ① けがを予防しよう

- ・準備体操を十分にしましょう。
- ・運動後や帰宅後に、アイシングやストレッチを行いましょう。
- ・爪をきちんと切っておきましょう。

### ② 日焼け予防も忘れずに

- ・長時間を屋外で過ごします。必要に応じて日焼け止め剤を使用するなどの対策を。耳に日焼け(赤くなる 水疱ができる)を起こすこともあります。耳をなるべく露出しないようにし、必要に応じて日焼け止めを塗るなどしましょう。
- ・体育祭練習期間より体育祭当日まで、アームカバー等の着用も認めます。必要な人は準備してください。



