

ほげんだより 9月

令和6年9月20日 藤井寺中学校 保健室

まだまだ暑い。来週はみなさんが楽しみにしている体育大会です。ベストを尽くせるようにしっかり準備しましょう。まずは体育大会に向けてみなさんの準備することは、①体調を整える ②朝ご飯をしっかり食べる(塩分補給のため味噌汁がおすすめ) ③しっかり運動する ④しっかり寝る(次の日に疲れを残さないように) ⑤爪は短く切りましょう ⑥感染対策として手洗い・うがい・手指消毒を忘れずに ⑦水分補給
《体育大会当日の持ち物》

- ① お弁当 ② タオル ③ 水筒(2リットル程度) ④ レジャーシート ⑤ 雨具 ⑥ 帽子(競技に出ていない時に使用)
⑦ 熱中症対策(持ってきてはいけないものは、うちわ・スプレータイプの冷却 等)。わからないときは前日までに体育の先生に相談してください。
⑧ 保健室からのお願いとして、各自500mlを凍らせたもの(水・お茶・スポーツドリンク。応援席で自分の体を冷やすのに使用しましょう)

解凍後は飲めるので一石二鳥。

《前日》

- ① 爪は切りましたか?
② 体育大会の持ち物を準備し、しっかり寝ましょう。

《当日のお願い》

- ① 朝の健康観察をしてください。体調が悪い時は無理せずに。
② 体調が悪くなったら、周りの人や先生に伝えてください。
③ 周りの人が体調が悪いようであれば、先生に伝えてください。
④ 出場種目の前後に必ず、水分補給して出場してください。
⑤ 30分に1回水分を各自でとるようにしましょう。例えば各競技の始まりに水分をとるなど。のどが渇いてから飲むのではなく、意識して飲みましょう。

【保護者の方のお願い】



当日、けがや体調不良等で体育大会継続が難しい時には、放送を使用し、保健室に来ていただく場合があります。ご理解ください。