

マツガク祭予行・当日における熱中症等の予防について

各自が下記の事項を守り体調管理に努めるとともに、みんなで声を掛け合い、熱中症を予防しましょう。

【各自で必ず持ってくるもの】

○冷えたペットボトル

2本以上（水筒でも可）

○タオル

汗拭き用等 2枚程度

カフェインを含む
緑茶・コーヒー・
紅茶・ウーロン茶
などは避ける。

☆学校から熱中症予防のために☆

【学校から配布するもの】

予行 アミノバイタルゼリー
(味の素) 1個

当日 アミノバイタルゼリー
(味の素) 1個
ポカリスエット 300ml
(大塚製薬) 1本
☆パン☆ 1個
あんぱん または ごく稀にクリームパン



注意!

食物アレルギー等の生徒は、**成分表を必ず確認**し、摂取できるかどうかの判断をお願いします。摂取できない場合は、必ず担任に申し出てください。(成分表は保健室にも準備しています)

【当日朝までに守ること】

- 1 規則正しい食事と多めの水分を心掛ける。
十分な睡眠をとっておく。
- 2 前日の夜は、努めて早めに寝ることを心がけ、十分に休む。
- 3 寝る前と朝起きた時に、必ず多めの水分をとる。
- 4 **朝食は必ず食べてくる。**
(食べにくい時は食べられるものを工夫してとるように)

【当日の過ごし方で守ること】

- 1 家を出る前、県武道館集合場所に到着後、必ず水分を多めにとる。
- 2 **最低30分毎に、水分補給(ごっくんを3回(75ml))**をこまめに行う。
(県武道館内にも自動販売機があるので、水分を切らさないようにする)
- 3 調子が悪くなったら、**我慢しないで 早めに救護の所に行く!**
- 4 空になった容器を捨てる場合は、必ず指示を守る。
- 5 帰宅前にも水分をしっかり摂取し、**帰宅中も水分を切らすことがないよう**水分を確保して帰宅するように。



頭痛・めまい・吐き気
体がだるい・気分が悪い
手足や腹筋など痛みを伴う
けいれんがある

などの症状があれば、
我慢しないで

すぐに

救護 または **近くの教員へ**

救護

また、周りにしんどそうにしている生徒がいたら、近くの教員にすぐに知らせてください。



食中毒の予防について

現在の気候は、細菌性食中毒が発生しやすい高温多湿の条件が整っており、愛媛県においても食中毒注意報が発令されています。体育祭に持参する弁当には十分注意が必要です。ご家庭におかれまして適切な対策をお願いいたします。

【予防のポイント】

- 1 手をしっかり洗い調理する。
- 2 肉・魚などを切った包丁やまな板で野菜を切らない。
- 3 食材は十分に加熱する。
- 4 おかずの水分はきる。
- 5 詰めるときは、素手は使わず、清潔な菜ばしで。
- 6 冷ましてから蓋をする。
- 7 弁当は保冷バックに入れる。(保冷剤を弁当の上に入れる)

