

体育大会予行・体育大会当日の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。

【各自で持ってくるもの】

- 家から凍らせたペットボトル（500ml）1本以上
- すぐ飲めるように凍っていないペットボトル（水筒でも可）1L以上
- タオル（汗拭き用等 2枚程度）
- 体を冷やす用の保冷剤（保冷袋に入れて）



学校では熱中症予防のために、アミノバイタルゼリー、凍らせたスポーツ飲料（500ml）1本を全員に配布します。

< 配布時期 >

	アミノバイタルゼリッドリンクガッツキア （りんご味またはマスカット味）（味の素）	凍らせたスポーツ飲料 DAKARA（サントリー）
体育大会 予行	配布なし（各自で）	朝の開会式後
体育大会 当日	朝のSHR	午後の競技前



食物アレルギーのある生徒は、**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、必ず担任にご連絡ください。（成分表は保健室にも準備しています。）

体育大会当日は熱中症が多く発生する時間帯を考慮し、スポーツ飲料を昼から配ります。そのため、**午前中の水分は、各自で持参したものを取るようになります。**配られる凍ったスポーツ飲料は、体を冷やす用に使えますので、首などを冷やすようにしてください。また、各自が早めに対応できるように、各テントには体を冷やす用の氷を準備する予定です。

当日朝までに気をつけることは・・・

- 規則正しい食事と多めの水分を心がける。十分な睡眠をとっておく。
- 前の晩は早めに寝て、十分に休む。
- 寝る前と朝起きた時に、必ず多めの水分をとる。
- 朝食は必ず食べてくる。（食べにくい時は食べれるものを工夫してとる）

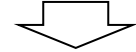
当日の過ごし方で気をつけることは・・・

- 学校に着いた時、グラウンドに出る前に水分を多めにとる。
- 水分はグラウンドに持参し、**のどが渇く前に、（最低30分毎に）こまめに水分補給をする。**（テントに戻った時、競技前後は必ず）
- テント内で、帽子の着用、タオルを首に巻くことは認められているので、帽子をかぶる、冷却効果のあるタオルを首に巻く、保冷剤を帽子の中に入れる、保冷剤を入れたタオルを首に巻くなど、各自で工夫をしよう。
注）競技に出場する時や全体で整列・行進する時は、帽子・タオルはのける。
- 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。**
- 空になった容器は捨てないで、各自、水を入れて水分補給に利用する。
- 空になった容器を捨てる場合は、必ず指示を守る。
- 体育大会当日は、PTAの方がスポーツ飲料・水・お茶などを販売するので、足りなくなったら各自で購入する。



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



すぐに救護（本部席横）まで来てください。

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

細菌やウイルスの増殖による食中毒は全体の90%以上と言われており、細菌は、気温や湿度が上がると活発になります。ほとんどの細菌は10～60℃で増殖、特に30～37℃くらいを一番好むようですので、体育大会に持参する弁当には十分注意が必要です。学校では弁当の保管について配慮を検討していますので、ご家庭におきましても注意をお願いいたします。

【食中毒の予防のポイント】

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



なお、ご観覧されますご家族様も熱中症には十分ご注意ください。