

## 体育祭での熱中症・感染症予防について

暑さは少し和らいできましたが、まだまだ油断はできません。今年の体育祭は、新型コロナウイルス感染症予防でマスクの着用が必要なため、熱中症には例年以上に気を付けてください。全員、元気に体育祭を終えるために、以下の点に注意してください。

### 1. 水分補給（塩分・糖分補給を含む）

- ①水と一緒に塩分・糖分を摂取するように心がける。
- ②十分な飲料水を、各自で準備する。  
スポーツドリンクなど塩分が含まれたものを、最低でも500ml×2本（1本は冷凍しておくとうい）を持ってくる。
- ③水分はのどが渇く前に摂取する。 **運動前に250～500mlが目安です。**

### 2. 暑さ対策

- ①500ml ペットボトルに水を凍らせて持参する。  
（身体を冷やす専用、1-②の飲料用とは別に用意する。）
- ②PTA からスポーツドリンクを1人1本用意していただいています。  
昼休みに、各クラスの保健委員から受け取ってください。
- ③下足室横のピロティにミストを用意しています。

### 3. タオルとマスクを複数枚用意する

- ①タオルは、汗拭き用だけでなく、水に濡らして首に巻くと、気化熱が奪われて体温を下げることができます。また、感染症予防として出場競技前に手洗いを  
行うため、タオルは複数枚用意しましょう。
- ②体育祭当日、急な雨でマスクや体が濡れることも予想されるので、  
替えのマスクやタオルを必ず用意してください。

### 4. 自己健康チェック

- ①朝の検温・健康観察を必ず行い、Google classroomに入力すること。  
発熱や体調不良がみられる場合は、無理をせず自宅で休養すること。
- ②次の症状があった時には、すぐに救護テントに来ること。  
めまい、たちくらみ、筋肉痛、頭痛、吐き気、腹痛 など

**絶対に無理をしないこと！**

- ③周囲に具合の悪そうな生徒がいたら、すぐに近くの教員に知らせる。
- ④十分な睡眠をとり、朝食は必ず食べてくること。  
体調不良を訴えてくる生徒の大半は「睡眠不足」と「朝食抜き」です。
- ⑤暑いですが、お互いのために、応援席ではマスクを着用してください。