

保健だより 体育祭特別号

思い通り行事を進めることができない世の中になってしまいましたが、生徒会を中心としてできる限り行事を実施できるよう、たくさんの工夫をしてくれています。当たり前のことと思わず、協力し合い、「楽しかった！」と言えるような体育祭にしましょう！

感染症対策を十分に行い、安全に競技ができるよう協力をお願いします！

①睡眠時間を確保しよう

前日で寝溜めはせず、今から睡眠時間をしっかり確保できるよういつもより早めの就寝を。

②必ず朝ご飯を食べよう

朝食の欠食は、脱水症状が出る可能性が高くなります。
普段食べない人も、食べられるものを自分で見つけましょう。

★ヨーグルト、果物、ゼリー飲料、おにぎり など



③スポーツドリンク・タオルを持参しよう

スポーツドリンクには、運動する体に必要な成分が含まれています。当日は、支給される分もありますが、自分でも用意しましょう。また必ずタオルを持参し、汗をかいた際には汗冷えしないよう心がけましょう。

④「もしも」を想定した対策をしよう

当日は雨が降ることも予想されます。防寒対策は万全に。

★防寒着の持参や暖かいインナーの着用などで工夫しましょう。

⑤準備運動は念入りにしよう

競技前には必ず準備運動をしましょう。体をしっかりほぐしてケガ予防を。



保健室からのお願い

★マスクは予備も用意してください【自己管理を徹底し、汚れた際には交換をしましょう】

★手洗い・手指消毒はこまめにしてください【特に、競技の合間・食事の前後・トイレの後】

★昼食は黙食を心がけてください【向かい合って食べない、コモンホールでの昼食厳禁】

★救護所は本部テント横です、保健委員が会場を巡回しています【五十嵐は救護所待機】