

体育祭練習が本格的に始まります！



2学期が始まり、9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。
来週からは、いよいよ9/18(金)の体育祭に向けた練習が本格的に始まります。
以下の9個の項目は、熱中症予防だけでなく、体育祭練習を安全に実施するために、守ってほしいことです！
不足している項目を確認し、9個すべてできるように意識して体育祭練習に取り組みましょう。

1. 十分な睡眠をとりましょう →普段より気持ち多めに 理想は、7～9時間！ 	2. 朝ごはんを必ず食べましょう →お米・麺・パンなどの炭水化物 を摂ろう！	3. 毎日、お風呂がシャワーで清潔に →体を清潔に保つことは、体調管理の1つです！ 
4. 手足の爪は短く切りましょう →自分や相手がけがをしない・させないように！	5. 着替えを持ってきましょう →体温調節を助ける効果と、肌荒れ予防効果があります！ 靴下の替えもあると◎	6. 靴は履きなれたものを →靴擦れなどのトラブルを防ぎます！
7. こまめに水分・塩分補給をしましょう →1～2Lは 持ってきましょう 	8. 帽子を必ずかぶりましょう →持っていない人は、家族の人の物を借りるか、購入しましょう	9. 汗をこまめに拭きましょう →においや、肌トラブルを防ぎます！ 

◇水分・塩分補給、帽子の着用について◇



水分について：昨年度は、支援物資の飲料を配布することが出来ましたが、今年度は物資がないのでできません🙄

水筒に限らず、ペットボトルの飲料や凍らせた飲料の持参も認めます。

自宅で、十分な量のお茶またはスポーツドリンクを用意し、持参してください。

塩分について：塩分補給については、1学期と変わらず、塩分タブレットを配布する予定です。
身体の安全のために、好き嫌いせずに補給してほしいです。

帽子について：体育祭練習は、炎天下の中で実施することもあります。熱中症予防として必ず帽子を持参してください。

★担任の先生方へ★

体育祭練習中の熱中症の予防について、保健だよりを使って学級への指導をお願いします。
特に着替えについてと、吹き出しの内容(水分・塩分・帽子)について確認をお願いします。

【補足】◎帽子について

・剣道部、相撲部の生徒に持っているか聞き、来週までに用意するように指導をお願いします。

★担任の先生方へ★

体育祭練習中の熱中症の予防について、保健だよりを使って学級への指導をお願いします。
特に着替えについてと、吹き出しの内容(水分・塩分・帽子)について確認をお願いします。

【補足】◎帽子について

・剣道部、相撲部の生徒に持っているか聞き、来週までに用意するように指導をお願いします。

★担任の先生方へ★

体育祭練習中の熱中症の予防について、保健だよりを使って学級への指導をお願いします。
特に着替えについてと、吹き出しの内容(水分・塩分・帽子)について確認をお願いします。

【補足】◎帽子について

・剣道部、相撲部の生徒に持っているか聞き、来週までに用意するように指導をお願いします。

★担任の先生方へ★

体育祭練習中の熱中症の予防について、保健だよりを使って学級への指導をお願いします。
特に着替えについてと、吹き出しの内容(水分・塩分・帽子)について確認をお願いします。

【補足】◎帽子について

・剣道部、相撲部の生徒に持っているか聞き、来週までに用意するように指導をお願いします。