



令和7年9月3日(水)No.17  
能登町立松波中学校 保健室

## 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。

<p><b>1. 十分な睡眠をとりましょう</b> →普段より気持ち多めに 理想は、7~9時間！</p> 	<p><b>2. 朝ごはんを必ず食べましょう</b> →お米・麺・パンなどの炭水化物 を摂ろう！</p>	<p><b>3. 每日、お風呂かシャワーで清潔に</b> →体を清潔に保つことは、体調管理 の1つです！</p> 
<p><b>4. 手足の爪は短く切りましょう</b> →自分や相手がけがをしない・ させないように！</p>	<p><b>5. 着替えを持ってきましょう</b> →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◎</p>	<p><b>6. 靴は履きなれたものを</b> →靴擦れなどのトラブルを防ぎ ます！</p>
<p><b>7. こまめに水分・塩分補給をしましょう</b> →1~2Lは 持ってきましょう</p> 	<p><b>8. 帽子を必ずかぶりましょう</b> →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</p>	<p><b>9. 汗をこまめに拭きましょう</b> →においや、 肌トラブルを 防ぎます！</p> 

### ◇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お願いします。