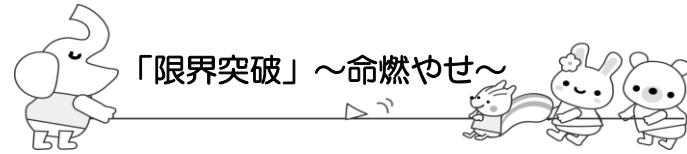


# ほけんだより体育祭号



2023  
大阪府立  
生野工業高等学校  
保健室

もうすぐ体育祭！予行と本番も含めて、天候が気になるころですね。過去には、かんかん照りや小雨でとても寒い体育祭もありました。予行の時から天候に合わせた対策を考えましょう。昨年までの体育祭は、新型コロナウイルス感染症予防のため、声を出しての応援や、競技前の手指消毒など、いろいろと制限がありました。今年はコロナ流行前の形に。ただし、朝の健康チェックやこまめな手洗いは各自で行い、体調が悪ければ、無理をしないでください。

昨年、体育祭で多かったケガは、障害物競争や綱引きによる「すり傷」で、その次がリレーによる筋肉痛・関節痛です。走る前の準備体操もしっかりね！準備の段階でも、テントの設営・解体・椅子の移動時のケガに気をつけてください。例年、朝ごはんを食べずに参加し、のうひんけつ脳貧血状態ではきけ吐き気が・・・といったトラブルや、日ざしが強すぎて、日焼けというより火傷状態、熱中症も心配されるところです。早めに寝て、朝ごはんを必ず食べ、余裕をもって行動しましょう。

## 水分の準備



「のどがかわいた！」と思ったら、すでに体の中の水分はずいぶん足りなくなっています。そうなる前にこまめに水分を補給しましょう。

\*大量に汗をかいた時はスポーツドリンクがのぞましいですが、糖分が多いため、お茶でも十分です。

- \*応援席に持っていきましょう。
- \*昼休み以外、食堂は開きません。
- \*食堂前にウォータークーラーがあります。

## 服装とはちまき

各科ごとに色の違うはちまきが配られます。頭に巻いて使ってください。ただし、危ないので、競技中は取れないように気をつけてください。服装は、半そで半パンが基本ですが、開会式・閉会式・待機中は上下ともジャージが可です。日焼け対策も忘れずに！

- \*顔や首、腕、足などにぬる。耳もお忘れなく。
- \*汗でとれてしまうのでこまめに塗りなおす。
- \*塗りなおせるように応援席に持って行く。

くもりでも日焼けする時期です！！

## 熱中症 ～こんな人は要注意！～

- ・朝ごはんを食べていない人
- ・暑さになれていない人
- ・体力のない人
- ・寝不足の人
- ・おなかをこわしている人
- ・最近体調をくずした人
- ・太っている人



体調悪そうな人がいたら、声をかけてあげてね！