

勝利のカギは「準備」

体育祭が明日に迫ってきました。本番を迎えるために、練習に練習を重ねてきたみなさん。明日はいよいよその成果を発揮する時です！そして、その成果を悔いのない形で残すためには「準備」が何よりも大切です。体育祭予行では、12名の生徒が体調不良やけがで救護 TENT を訪れました。その中には、暑さによる気持ち悪さから競技に出られず見学をする人もいました。入念な準備をして、最高の形で体育祭に臨めるようにしましょう！



対策1：熱中症

1 しっかり睡眠をとろう！

早く寝て、翌日に備えましょう。



2 朝食をしっかり食べよう！

朝食をしっかり食べ、エネルギーを蓄えましょう。



3 喉が渇いていなくても水分補給！

喉が渇いていなくてもこまめに水分を摂ることが大切です。競技終了ごとに水分を補給しましょう。水筒が空になった時は冷水器で補充することができます。



4 帽子やタオルを準備しよう！

日差しを避けるための帽子や、汗を拭いたり、身体を冷やしたりするためのタオルを用意しましょう。



5 マスクについて

熱中症対策の観点から、当日はできるだけマスクは外すように心がけましょう。特に、競技中はマスクを外してください。

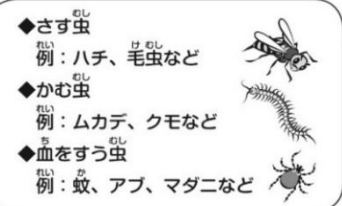


対策2：虫刺され

徐々に暑くなってきて、様々な虫が校庭にもチラホラ見えるようになってきました。

体育祭では、長時間校庭に出ているため、虫に刺される可能性が高くなります。対策として、虫除けや、熱中症の心配がなければ、応援席にいる時はジャージを着用するなど対策をしましょう。

先日、「アオカミキリモドキ」という毒性をもった虫が出てきた報告も受けています。刺されると水ぶくれや痛みが出てくるようです。刺激をすると毒が出るようなので、決してつかまず、乱暴に振り払わないことが大切です。



アオカミキリモドキ