

# ほけんだより 9月

令和4年9月26日  
湖西高等学校  
保健室

## 9月29日は体育大会！

9月に入り、朝晩は涼しくなる日も出始めました。しかし！日中はまだまだ**熱中症**に注意が必要です。感染症対策を徹底しながら、熱中症や怪我のない、楽しい体育大会になるように、対策を万全に行いましょう。

### 前日は早めに寝る



疲労は、体温を調節する機能を低下させます。

### 朝食を食べてくる



朝食を抜くと、熱中症になりやすくなります。

### ウォーミングアップをしっかりと。



不十分だと、けがの原因になります。

### こまめに水分補給



感染症予防のため、**回し飲み禁止!**

喉が渇く前に飲もう。  
スポーツドリンクがおすすめ。

### 競技中・応援中も

### 健康観察をしてください！

自己・相互チェックをお願いします。

- めまい、頭痛、熱っぽさはないか？
- 体のだるさや吐き気はないか？
- 筋肉痛や、筋肉のけいれんはないか？
- 汗の量は正常か？
- 水分補給が来ているか？
- 正常な会話が来ているか？

### 当日の持ち物

#### ・飲み物（多めに）

※当日、1人1本ドリンクが配布される予定ですが、自分でも用意しましょう。

- ・帽子
  - ・タオル
  - ・着替え
  - ・マスク
- (体操服・シャツなど)

## 楽しい思い出にするために…感染症対策をしっかりとしよう！

- ・競技の前後で、手洗いうがいを積極的に行ってください。
- ・応援席ではマスクを必ず着用してください。  
(熱中症予防のため、競技中はマスクを着用しなくても良い。)
- ・声を出しての応援はせず、代わりに拍手で応援しましょう。