

野球応援 ほけんだより



応援に参加しない生徒にも配布・配信されます

野球応援が7月6日(土)から始まります。

応援に行く皆さんは、十分な準備と当日の過ごし方を事前に考えておきましょう。

① 帽子、タオル、水筒やペットボトル2～3本を持って行こう

ドリンクは水筒だけでは足りませんので、麦茶や水を1本、スポーツドリンク1本は個人で用意しましょう。凍らせるなどして持って行くのもおすすめです。水分を取ると、確実に体の深部体温を下げるができるため、温度よりも量が必要です。

移動のときや終了後にもたくさん飲みたいので、自宅から多めに用意していきましょう。お腹が痛くなりやすい人は常温でもいいですよ。

球場では、安全面から日傘をさすことはできません。十分につばのある帽子、タオルを持参して汗をふけるようにしましょう。帽子をかぶると頭頂部温度が -10°C 、脱水予防にもなりますが、毎年、かぶってこない人が、帰り道や帰宅後に熱中症になることがあります。帽子は必ず用意してください !!

必要なら UV カット加工の長袖上着など用意しましょう。

ハンディファンは、暑い環境では熱中症を加速する恐れがあります。ミストが出るタイプや汗拭きシートと一緒に使い、汗が発散するように使いましょう。

② 前日は早く寝る。朝から体調が悪い時は無理して参加しない

不調になりそうな不安がある場合は、参加をしないようにしましょう。

球場には十分な休憩スペースは無く、お迎えの車も入りにくいため、必ず万全の状態で参加してください。

③ 家の人と必ずつながる電話番号を確認しておく

出発前に、どの電話番号が一番つながりやすいか、迎えに来ていただく人は誰か、あらかじめ決めておいてください。

試合開始前から終了まで暑い中での長時間活動になります。待機や応援では立ちっぱなしになることが多いです。調子が悪くなった場合は、家の人にお迎えに来ていただくことになります。

④ 応援中、気分が悪くなったらすぐ座る。近くの先生に知らせる

気分が悪くなったらすぐ座りましょう。それでも治らない場合は近くの先生に知らせましょう。自分だけでなく周りのこともよく見て、高校生らしく行動しましょう。

みんなで一致団結して応援にのぞみましょう！