



明日はいよいよ体育祭です

体育祭では以下の約束をかならず守ってください



- ① 熱中症予防のためこまめな水分補給を！！最低でもペットボトル2本以上の水分を持ってくるようにしてください

自席に水筒、大き目のタオル、うちわ、帽子などを用意しておきましょう。

熱中症予防には水分だけでなく塩分が必要。水筒の中身はなるべくスポーツドリンクで！でもお弁当の時はお茶を飲みたい…という人は、お茶とスポーツドリンクを両方持ってきてきましょう。こまめに日陰に入ったり、のどがかわく前に水分をとるなどして、倒れないよう対策を！また、マスクは極力はずしましょう。

運動時の水分・塩分は飲み物だけでは賄いきれません。必ず朝食をしっかり食べてきてください。必ずしも塩分の多い食事にする必要はありません。脂っこくない通常の食事をバランスよく、腹八分目程度にしっかり食べてきましょう。

- ② はだしにならない

普段くつに慣れているみなさんの足の裏はとても弱いです。

はだして走るとあっという間に皮がむけ、足首もぐにゃっとひねってしまいます。必ず靴を履いて！

- ③ テーピングが必要な人は自分で用意してくる

救護テントには用意がありません。痛いのにテープを巻いて走る、ということは勧められないからです。それでもどうしてもテーピングして走りたい人は、きちんと自分で用意して、自己責任で走ってください。

- ④ 具合が悪くなったり、ケガをしたら救護テントに行く

ばんそうこうや湿布は各クラスの保健委員が持っていますので、小さいものはそちらで対応してください。対応しきれないものは救護テントへ。

応援団の練習やパネルの制作、体育祭の練習、ここ最近の気温の変化などでみなさんの体はとても疲れています。体育祭の前日は早めに切り上げて帰宅し、じゅうぶん睡眠をとってください。