



# 体育祭前号 特 別

東京都立中野工業高等学校  
令和3年5月31日発行

昨年<sup>さくねん</sup>は残念<sup>ざんねん</sup>ながら実施<sup>じっし</sup>できなかった<sup>できない</sup>体育祭<sup>たいいくさい</sup>ですが、今年<sup>ことし</sup>は学年<sup>がくねん</sup>ごとに実施<sup>じっし</sup>することになりましたね。体調<sup>たいちよう</sup>を整<sup>ととの</sup>え、また、けが<sup>ねっちゆうしやう</sup>や熱中症<sup>たいさく</sup>の対策<sup>たいさく</sup>をしっかりとして、万全<sup>ばんぜん</sup>の状態<sup>じやうたい</sup>で臨<sup>のぞ</sup>みましょう！！



## ◎体育祭当日の持ち物を確認しましょう◎

### 全員<sup>ぜんいん</sup>が準備<sup>じゆんび</sup>するもの

- ① スポーツドリンク : 1本<sup>ほん</sup>
- ② 水<sup>みず</sup>、または麦茶<sup>むぎちゃ</sup> (水筒<sup>すいとう</sup>) : 1本<sup>ほん</sup>
- ③ タオル : 1枚<sup>まい</sup>

### 必要<sup>ひつよう</sup>な人<sup>ひと</sup>のみ準備<sup>じゆんび</sup>するもの

- 日焼け止め<sup>ひやとどめ</sup>のクリーム
- 体育着<sup>たいいくぎ</sup>の着替え<sup>きが</sup>
- 替え<sup>か</sup>の靴下<sup>くつした</sup>

## ◎体育祭前日の注意事項◎

- 手<sup>て</sup>と足<sup>あし</sup>の爪<sup>つめ</sup>を切り<sup>き</sup>ましょう。
- 夜更<sup>よふ</sup>かし厳禁<sup>げんきん</sup>！早<sup>はや</sup>めに寝<sup>ね</sup>て、体<sup>からだ</sup>を十分<sup>じゆうぶん</sup>に休<sup>やす</sup>めましょう。



学校<sup>がっこう</sup>の自販機<sup>じはんき</sup>の飲み物<sup>のみもの</sup>は当<sup>あて</sup>てにせず、必<sup>かなら</sup>ず持参<sup>もくしん</sup>しましよ  
う。  
水<sup>みず</sup>・麦茶<sup>むぎちゃ</sup>は氷<sup>こおり</sup>とともに水筒<sup>すいとう</sup>  
にいれて持<sup>も</sup>ってきましょ  
う！

## ◎体育祭当日の朝の注意事項◎

- 朝食<sup>ちやうしょく</sup>は必<sup>かなら</sup>ず食<sup>た</sup>べてきましょ  
う。
- 体調不良<sup>たいちやうふりやう</sup>の場合は無理<sup>ばあい</sup>をしないこと。欠席<sup>けっせきれんらく</sup>連絡<sup>ほごしや</sup>は保護者<sup>かた</sup>の方<sup>ねが</sup>にお願い<sup>ねが</sup>しましよ  
う。
- 腕時計<sup>うでどけい</sup>やアクセサリ<sup>あくせさりー</sup>は外<sup>はず</sup>しましよ  
う。けが<sup>あぶ</sup>をしやすく危<sup>あぶ</sup>ないです。
- 靴<sup>くつ</sup>ははき慣<sup>な</sup>れているものにし、ひもをしっか<sup>むす</sup>りと結<sup>むす</sup>びましょ  
う。



## ◎体育祭中の注意事項◎

- のどが渴<sup>かわ</sup>いていなくても、こまめに水分<sup>すいぶん</sup>を摂<sup>と</sup>りましょ  
う。  
【目安<sup>めやす</sup>】20分<sup>ふん</sup>ごとにスポーツドリンク<sup>や</sup>約<sup>やく</sup>100ml+水<sup>みず</sup>または麦茶<sup>むぎちゃ</sup>約<sup>やく</sup>100ml。  
• 少<sup>すこ</sup>しでも心身<sup>しんしん</sup>の不調<sup>ふちやう</sup>を感じ<sup>かん</sup>たら、すぐ<sup>ちか</sup>に近<sup>ちか</sup>くにいる先生<sup>せんせい</sup>に伝<sup>つた</sup>えること。



※体育祭中<sup>たいいくさいちゆう</sup>に起<sup>お</sup>こったけが<sup>ねっちゆうしやう</sup>や熱中症<sup>いりやうかん</sup>で医療機関<sup>じゆしん</sup>を受診<sup>さい</sup>した際<sup>さい</sup>の医療費<sup>いりやうひ</sup>は、スポーツ振興<sup>しんこう</sup>センターの災害<sup>さいがい</sup>給付金<sup>きゅうふきん</sup>の対<sup>たい</sup>象<sup>しやう</sup>になります<sup>なり</sup>ますが、めがね<sup>めがね</sup>や時計<sup>とけい</sup>等<sup>とう</sup>が破損<sup>はそん</sup>したとき<sup>とき</sup>の修理費<sup>しゆりひ</sup>等は<sup>とう</sup>、保<sup>ほ</sup>険<sup>けん</sup>の対<sup>たい</sup>象<sup>しやう</sup>外<sup>がい</sup>です。

◎5月、6月から熱中症に注意！！◎

熱中症は、日差しの強い夏に注意が必要なものであると思いますが、実は5月6月頃からすでに注意が必要です。なぜでしょうか？それは、私たちのからだはまだ暑さに慣れておらず、うまく体温を調節することができないからです。



【体温を一定に保つしくみ】

気温の高い日が続いたら暑さに慣れてくると、私たちのからだは内側にたまった熱を外に逃がして、体温を一定に保ちます。熱を外に逃がすために重要な役割を果たしているのは、汗・皮膚・血液です。

あせ  
【汗】

汗が皮膚の表面から蒸発するとき、からだの熱を外に逃げていきます。汗は血液中の水分と塩分から作られています。



ひ  
【皮膚】

からだの中で熱くなった血液は、皮膚の表面へ移動し、熱をからだの外に逃がします。冷えた血液がからだの中に戻ると、体温は下がります。

しかし！！暑さに慣れていない5月6月は、汗があまり出ない、熱を外に逃がすための血液の量が減えにくい、などの理由から、からだの中に熱がこもりやすく熱中症の症状が出やすい状態です。

【上手に汗をかくからだづくり】



①軽めの運動をする



②湯船につかる



③エアコンの温度設定は高めにする  
(28℃くらい)

水分補給のポイント

- ☆のどが渇く前に飲む。
- ☆こまめに飲む。
- ☆水だけではなく塩分も摂る。  
スポーツドリンクがお勧め！

▲今日の熱中症危険度チェック▲

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 環境は…                              | 身体面は…                                   |
| <input type="checkbox"/> 気温・湿度が高い | <input type="checkbox"/> 風邪気味である        |
| <input type="checkbox"/> 風が弱い     | <input type="checkbox"/> 寝不足である         |
| <input type="checkbox"/> 日差しが強い   | <input type="checkbox"/> 運動をするのが久しぶりである |
| <input type="checkbox"/> 急に暑くなった  |   |

あてはまる日は、特に注意！！！！