



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



◎体育祭当日の持ち物を確認しましょう◎

全員が準備するもの

- ① スポーツドリンク : 1本^{ほん}
- ② 水^{みず}、または麦茶^{むぎちや} (水筒^{すいとう}) : 1本^{ほん}
- ③ タオル : 1枚^{まい}

必要な人のみ準備するもの

- 日焼け止めのクリーム^{ひやと}
- 体育着^{たいいくぎ}の着替^{きが}え
- 替^かえの靴下^{くつした}

◎体育祭前日の注意事項◎

- 手と足の爪^{つめ}を切りましよう。
- 夜更^{よふ}かし厳禁^{げんきん}！早^{はや}めに寝^ねて、体^{からだ}を十分^{じゆうぶん}に休^{やす}めましよう。



学校^{がっこう}の自販機^{じはんき}の飲^{のみ}み物^{もの}は当^{あて}てにせず、必^{かなら}ず持参^{しさん}しましよ
う。
水^{みず}・麦茶^{むぎちや}は氷^{こおり}とともに水筒^{すいとう}
にいれて持^もってきましよう！

◎体育祭当日の朝の注意事項◎

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



◎体育祭中の注意事項◎

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



※体育祭中に起こったけがや熱中症^{ねっちゆうしやう}で医療機関^{いりようかん}を受診^{じゆしん}した際の医療費^{さい}は、スポーツ振興センターの災害給付金^{さいがいきゅうふきん}の対象^{たいしやう}になりますが、めがねや時計等^{とけいとら}が破損^{はそん}したときの修理費^{しゆりひどう}等は、保険^{ほけん}の対象外^{たいしやうがい}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りにくい、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！！！！