

体育祭 次のことに注意しよう

体育祭当日、次のことに気をつけて、ケガや事故がない楽しい体育祭にしましょう。

- ①朝ごはんを食べてくる
- ②熱中症に注意する（こまめな水分補給）
- ③つめを切る（手足ともに、短く）
- ④準備運動をしっかりする
- ⑤自分の足に合った運動靴をはく
- ⑥「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活をする



！！ 熱中症に気をつけて !!

気温が上がり、熱中症になる危険性が高くなってきました。特にこの時期、暑さに体が慣れていないため注意が必要です。



こんな症状に注意！

- ⊕ ・だるさ ・めまい
↓
・腹痛 ・筋肉のけいれん
・頭痛 ・吐き気
⊖ ・水が飲めない ・意識がない

すぐに応急処置をする

応急処置

- 涼しい場所に移動する。
 - ・ 風通しのよい日陰やクーラーのきいている部屋に移動。
- 衣服をゆるめて体を冷やす。
 - ・ ぬれたタオルをあてたり水をかけて、うちわであおぐ。
- 水分・塩分を補給する。
 - ・ 自分で飲める場合は、スポーツドリンクなどを飲む。意識がない場合は、無理に飲ませない。
- 楽な姿勢で寝かせる。

熱中症は予防できる！

次のことに注意して熱中症にならないように気をつけましょう。

① 3食、しっかり食べる



② 睡眠を十分にとる



③ こまめに水分補給・休養をする

