



ほけんだより

体育祭特別号

令和5年9月14日
柏崎市立第五中学校
保健室

いよいよ今週の土曜日は体育祭です！夏休みから団長・パネル長を中心に、応援・パネルの準備をすすめ、蒸し暑い中それぞれが一生懸命練習に取り組んでいましたね。思うように出来ず、悩んだこともあったかと思いますが、仲間とともにここまで準備してきたことに誇りを持ち、体育祭を全力で楽しんでほしいと思います。

本番で力が発揮できるように体調を整えましょう！万全の状態で体育祭に臨めるように、以下の注意事項をよく読んで、準備しましょう。

体育祭 万全を期すための心得

～前日準備～

一、爪を切る

長い爪は自分がけがをするだけでなく、相手にもけがをさせてしまう原因になる。

二、早めに寝る

遅くても23時には寝る！寝不足は体調不良や熱中症の原因になる。

～当日準備～

三、必ず朝食を食べてくる

朝食を食べずに運動すると低血糖で体調不良になりやすい。

四、十分にストレッチをしよう

突然強い運動をすると、体がうまく動かず、足がもつれたり転倒したりする。

特に3年生は、運動が久しぶりの人もいるので要注意。走る前にもストレッチしよう。

五、体調が悪くなったら絶対に無理をせずに

近くの先生に知らせる

六、こまめに水分補給をする

競技ごとにコップ一杯程度の水分を摂り、最低でも体育祭中に1Lは飲もう。

～保護者の方へのお願いです～

午後の体育祭練習時に水筒を持ってきていない生徒や、水筒の中身が足りない生徒がいます。脱水症状を防ぐためにも、お子さんと水分の量を相談し、确实にご準備いただければと思います。熱中症対策として、体育祭期間の水筒の中身はスポーツドリンクをおすすめしています。

学校としても生徒が安心して活動できるように引き続き、熱中症対策に万全を期していきたいと思っています。

