

体育祭成功の秘訣は 健康管理と安全対策！



体育祭での来室は ケガや熱中症様症状！

その年の体育祭当日の天候などにより、来室人数は異なりますが、ケガや体調不良（熱中症が疑われる症状）で救護テントにやってくる生徒がたくさんいます。

令和5年度	16人
令和4年度	26人
令和3年度	25人

病院を受診したケースや救急搬送をしたケースもありました。まずは、予防に努めましょう。

体育祭に必要な健康管理 ①前日

- 爪を切っておこう！
⇒切り忘れによるケガが多いです。手だけではなく足も忘れずに！
- 睡眠をたっぷり取ろう！
⇒睡眠は体調管理の基本です。普段の睡眠時間を下回らないようにしましょう。

体育祭に必要な健康管理 ②当日の朝

- 朝食を食べよう！
⇒エネルギーを十分にとりましょう。お味噌汁や野菜スープ等で塩分補給をしましょう。



- 持ち物を忘れずに！
 - ・水分
⇒スポーツドリンク等も含め、いつもより多めに持参しましょう。自販機はアテにしない！
 - ・タオル
 - ・着替え



体育祭に必要な健康管理 ③体育祭中

- 計画的に水分補給を！
 - ・運動を始める前に、コップ1～3杯の水分補給を。
 - ・運動中は30分おきにコップ1杯程度の水分補給を。
 - ・大量に汗をかいた場合は、塩分が含まれているスポーツドリンクも適宜取りましょう。
*系の生徒も、休憩や水分を取る時間を確保しましょう！



- 体調不良を感じたら救護テントへ！
 - ・頭痛、吐き気、気が遠くなる、足がつるなどの自覚症状がある場合、直ちに運動を中止しましょう。無理をすると重篤な症状を招くこともあります。体調がおかしいと自覚したら、直ちに救護テントへ。
 - ※捻挫などもクラブの物品を使って、勝手に処置や判断をしないこと！

体育祭中の保健室

体育祭中のケガや体調不良の際は、救護テントに来てください。

<過去のエピソードより>

～放課後になってから～
〇〇の競技中に突き指をしました。



ケガをした場合、症状があとから強くなってくることがあります。すぐに救護テントに来て、必要な手当てを受けましょう。その後の競技参加は要相談！体調不良も早めの対応が大切です！



友だちがしんどそうなので、水をください。



体調不良やケガの状態や予後を見なければ判断できません。原則、本人が救護テントに来てください。歩行できない場合は担架や車いすで対応します。



体育祭に必要な安全対策 熱中症対策

熱中症が心配される季節です。「熱中症予防のための運動指標」に則り、大会が運営されます。熱中症指数が高い場合は生徒会の先生から指示をしてもらいますので、協力をお願いします。

また、この時期は、急な暑さに体が対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすい季節でもあります。

睡眠、朝食、体育祭中の休養や水分補給を充分にとる等、各自が予防行動をとってください。

素敵な体育祭になりますように☆

スポーツ振興センターについて

体育祭中にケガをしたり、熱中症様症状になったりして、病院受診をした場合、スポーツ振興センターの対象となります。

保健室に報告をしてください。必要な書類をお渡しします。