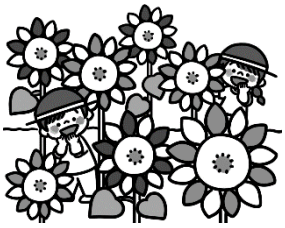
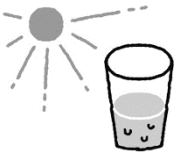
ほけんだより



山商保健室
NO.3
R5.8.21

クラスマッチが始まります　8/23（水）～25日（金）

準備してくるもの



・着替え　・帽子（外競技は必須）　・汗を拭くタオル

・水分、塩分、ミネラルがとれる飲み物（500ml×自分が出る試合数）

水 500ml＋砂 糖 15g(大 さ じ 1杯)＋ 塩 1g(ひとつまみ) 自分で作ってもOK

水だけでは、体内の塩分濃度が薄まり危険です！塩分の入った飲み物を必ず持参すること!!

・爪を切ってくる（相手や仲間にけがをさせないように。爪が割れると自分も痛いです。）

体調管理について



① 前日よく睡眠をとること

寝不足は熱中症のリスクを高めます

② 朝ご飯を食べてくること

③ 体調の悪い場合は、すぐ申し出ること。我慢しない

④ 朝のさくら連絡網への健康チェック入力も忘れずに。

⑤「のどが渇いたな」と思う前にこまめに水分補給を！

＊「のどが渇いた」時は、すでに遅い！ 試合前・試合中・試合後必ず補給するように心がけましょう。
＊タオルと飲み物は、試合会場付近等に持参し、常時使用・補給出来るように。

～体育館での応援時は、マスク着用を推奨します～

校内でコロナウィルスが流行し、夏休みに入りました。その後も感染者が出ています。

※体育館、アリーナは冷房が入ります。