

生徒の皆さんへ

部活動参加時の熱中症等の予防について

部活動は、生徒の自主性・自発的な参加により行われる活動であり、より高いレベルや記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わうことができる場です。部活動を実施するにあたっては、日頃から自らの体調を管理することが基本となります。自らの体調管理だけでなく、チームメイトの健康観察をすることで、安全なより良い活動にしていきたいと思います。

1 自己の健康管理・・・自己の体調を把握しましょう。

体調不良の場合は、決して無理をせずに、顧問の先生や指導者、部長や友人に報告をして休養や休憩をとるようにしましょう。

(1) セルフチェック8項目

- | | |
|--------------|--------------|
| ① 熱はないか。 | ② 体はだるくないか。 |
| ③ 昨夜の睡眠は十分か。 | ④ 食欲はあるか。 |
| ⑤ 下痢はしていないか。 | ⑥ 頭痛や胸痛はないか。 |
| ⑦ 関節に痛みはないか。 | ⑧ 過労はないか。 |

(2) 自分の健康管理に必要な物品の準備

○ 必要な水分を持参してよいことになっています。全校共通の申し合わせは以下のとおりです。

部活動ごとの申し合わせについては顧問の先生に確認しましょう。

- ・ 持参して良い水分：お茶、水、スポーツドリンク
- ・ 水分を入れる物：水筒・スクイズボトル
※ペットボトルの場合は、必ずペットボトルホルダーに入れるか、タオルで巻いて記名すること
- ・ 持参した水分は、必ずかばんに入れて、各自で管理する。
- ・ まわし飲みはしない

2 仲間への配慮（連帯感を高めよう）

(1) 体力差・個人差を考慮しよう。

学年や体格や経験によって、体力には個人差があります。体力を増進するためには、個人に応じた適切な運動量が必要です。

(2) 無理をしていないか、仲間に声掛けをしよう。

仲間が、体調が良くないのに無理しているようであれば、休養や休憩をとるように声掛けをしましょう。大きな怪我や重症な状態につながる場合があります。また、顧問の先生や上級生に仲間の様子を報告しましょう。

(3) 天候などによっても、急に体調が崩れる場合もあります。

先ほどまで、元気に活動に参加していても、天候や汗の後始末などが原因で急に体調が崩れる場合があります。部活動終了後や帰宅後に体調を崩す場合もあります。体調が悪い場合には、顧問や学校の先生、保護者などに状況を伝えるようにしましょう。

令和4年5月9日

能生中学校 生徒・保護者の皆様

糸魚川市立能生中学校
校長 吉田 和則

熱中症予防について（お知らせとお願い）

立夏の候、生徒、保護者の皆様におかれましては、ますます御清祥のこととお喜び申し上げます。さて、今年は春先から急激な気温の上昇があり、6月実施となった体育祭の練習も始まることから、学校では生徒の熱中症に対して早めの対策をとり、健康的に学習や部活動が行えるよう取り組んで参ります。

つきましては、熱中症対策の水分の補給について、下記のように指導していきたいと考えております。ご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。

記

1 水分補給について

(1) 水分の持参について

- ① 熱中症予防のために積極的に水分を持参することをお勧めします。水分を持参することで、各自が積極的に水分摂取できることを目指します。
- ② 水分を補給できるのは、休憩時間、放課後活動時、部活動時、学校で指示された時間です。
- ③ 持参して良い水分の内容は、お茶、水、スポーツドリンクです。
- ④ 水分を入れる物は、水筒・スクイズボトルです。
※ペットボトルで持参する場合には、必ず、ペットボトルホルダーに入れるか、タオルで巻き、それぞれに記名をお願いします。
- ⑤ 持参した水分は、必ずかばんに入れて、各自で管理をしてください。
- ⑥ 持参した水分のまわし飲みはしません。

(2) 開始について

水分の持参は、5月10日(火)から実施します。

2 その他

- ・ 身体の衛生面や社会的マナーを考慮して、汗を拭くタオルや着替えの持参、夏季の環境にふさわしい頭髪や服装も合わせて指導していきます。御家庭の御協力をどうぞよろしくお願いいたします。
- ・ 校舎内の冷房につきましては、糸魚川市の指針を参考に使用を開始します。
- ・ 校舎内各階（特別教室棟トイレ前）に冷水機が設置されています。水分補給に利用できます。
- ・ 天候に応じて、グラウンドのミストシャワーを体育の授業や部活動等、外での活動で使います。

担 当 養護教諭 高松 真江 TEL 566-2065
