

生徒の皆さんへ

## 日頃の健康管理と今後の部活動参加時の熱中症等の予防について

学習や部活動場で自分の力を発揮するためには、日頃の健康管理が何より大切です。また、部活動は、生徒の自主性・自発的な参加により行われ、より高いレベルや記録に挑戦する中で、活動の楽しさや喜びを味わうことができる場であることから、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。また、自らの体調管理だけでなく、チームメイトの健康観察にも留意することで、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、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

○ 通年を通じて、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
- ※1日を通じて水質が保たれる入れ物とすること
- ・ 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、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、先生や顧問、保護者などに状況を自分から伝えるようにしましょう。

令和6年4月19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

## 日頃の健康管理と今後の熱中症予防について（お願い）

春暖の候、生徒、保護者の皆様におかれましては、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、学校では、健康的に学習や部活動が行えるよう、日頃の健康管理のための水分補給を大切にするとともに、G. W. 前後の気温の上昇に伴う体育祭練習時の熱中症を懸念することから、生徒の早めの熱中症予防対策に取り組む必要があると考えます。

つきましては、日頃の健康管理と今後の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まいりますので、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 日頃の健康管理と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等です。
- 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。  
※1日を通じて水質が保たれる入れ物であることをご確認ください。
- 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、通年で実施しています。

#### 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についても指導してまいります。ご家庭のご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、外での活動で使用します。

担当 養護教諭 TEL 566-2065
-------------------------