



陸上競技会 特集号



8/27(火)の天気 曇り 気温:最高31℃の予報です。(8/19現在 気象協会)
高温での陸上競技会です。競技場、待機場所には屋根がありません。各自で日差し・暑さ対策をしっかりと行って、楽しい陸上競技会にしましょう!

- 必ず朝ごはんを食べよう。熱中症予防のために、塩分もとろう。
- 前日は早めに就寝しよう。寝不足は熱中症リスク上昇。
- 体調が悪い時は無理をしない。



爪は切った?
髪はしばって

★ 持ち物は『陸上競技大会 参加心得』で確認しましょう。★

ぼうし、タオル、かさを持とう

ぼうし、タオル、かさの準備をしましょう。タオルは3,4枚持ちましょう。大きさも大小があると便利です。汗をふく、日よけ、ぬらして頭にかぶる・首に巻く、座席(熱くなる)に敷く、ケガの時にも役立ちます。着替えもあると安心です。

スタンド席は狭いので、かさを使う時には前後左右に気をつけて使ってください。



緊急のケガ等にそなえて

明日は家の人がどこにいるか、緊急連絡先を確認しておいてください。

病院を受診するときには、保護者の方と連絡をとることになります。

緊急連絡先の確認

をお願いします。



飲み物等の準備を

飲み物(ペットボトル可)は多めに用意しましょう。中身は「水・お茶・スポーツドリンク」です。高温の中での大会なので、スポーツドリンクを推奨します。

すぐ飲める飲み物と、凍らした物があるといいでしょう。凍ったペットボトルはお弁当を冷やしたり、体を冷やしたりにも利用できます。

熱中症の予防には、のどがかわく前に水分をとるのがよいと言われています。15~30分ごとに飲むのが目安です。塩分チャージ、エネルギー補給用ゼリー(ウィダーインゼリー等)もOKです。



前日は、準備をしたら早めに寝ましょう。

熱中症の症状に注意しましょう！

- ◆ 競技場、待機場所に屋根はありません。各自で日差し対策をしましょう。
- ◆ 熱い時は手・腕に水をかけてみましょう。冷却効果があります。
- ◆ 休ませる時は首、脇、足の付け根を冷やすとよいです。

熱中症の症状

軽症 → 重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		

もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

カラスに注意！



円山競技場のカラスに注意しましょう。カバンの中のお弁当を狙います！カバンはしっかり閉めましょう。中途半端に開いているとファスナーを引っ張って開けますよ。



おいしく、安全に…夏のお弁当 3つの鉄則

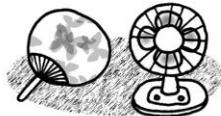
1：しっかり加熱する。

細菌をやっつけるために、食材の中心部の温度75℃で1分以上加熱。



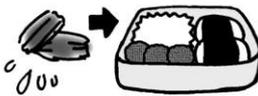
2：冷ましてから詰める。

ごはんやおかずが温かいまま詰めると、水滴が発生し、細菌繁殖の原因に。



3：水分の多いおかずはNG！

野菜は加熱し、味付けした後、しっかり水気を切ってから詰めます。



保冷剤を多めにお願いします。



帰宅したら

- ◆ 水分、塩分を補給する。
- ◆ 入浴して疲れをとる。
- ◆ 休養をとって疲労回復をはかる。
- ◆ 早めの就寝。

