

ほけんだより 7月号

◆◆◆ 札幌市立宮の丘中学校 保健室 陸上競技大会特別号 2025. 7. 9 ◆◆◆

明日は、陸上競技大会です

明日は、円山総合運動場で陸上競技大会が行われます。

ゼッケンを付ける時に安全ピンを使う場合は、安全ピンが外れてケガをしないように十分注意をしてください。

円山総合運動場には、学校のような保健室はありません。朝から体調が良くない場合は必ず自宅で体温をはかり、屋外の活動に1日参加できるかどうかなど、保護者と相談をしてください。また、皆さんの待機場所には屋根がありません。帽子などを用意して、熱中症対策、紫外線対策をしてください。汗をふくタオルもお忘れなく。

喉が渇く前に、こまめに水分補給をすることも忘れずにしましょう。

競技の前には、ストレッチや準備運動を十分に行って、ケガや事故のないように気を付けてください。体調が良くない場合は、無理に競技に参加しないようにしてください。



< 救護室について >

当日の保健室（救護室）は、本部の隣です。救護室を利用する時は、学校で保健室を利用する時と同様に、一人で来室しましょう。転んでケガをした時は、水道の水（流水）で、きずのまわりをきれいに洗ってから来室してください。動けないほどケガがひどかったり、体調が悪くなった時は、無理をせずに、まわりにいる人や先生に申し出てください。



< 薬について >

ぜん息、アレルギー、頭痛など、持病を持っている人は、必要な薬を忘れずに持参してください。運動後に腰や足などが痛くなる人は、湿布を持参すると良いでしょう。



< 昼食について >

傷みにくい食事を持参するようにしてください。食中毒対策として、水を入れて凍らせたペットボトルや保冷剤を持ってきててもかまいません。

お弁当の食べ残しは、自宅に持ち帰り、食べずに処分してください。

※カラスに食べられないよう、かばんのチャックはしっかりしておきましょう！
カラスがねらっていますので、食事をする時にも注意してください。



< ゴミについて >

競技場のゴミ箱は使用できません。自分用のゴミ袋を用意し、ゴミは、すべて持ち帰ってください。



< その他の注意事項 >



手や足の爪を切っておこう！

1. 当日の朝食は、きちんと食べましょう。
2. かぜをひかないようにするために、汗を拭くタオル、着替えなどを持参しましょう。
3. 虫さされが心配な人は、虫除け対策も忘れずに。
4. 靴ずれを防止するためにも、はき慣れた靴をはきましょう。
5. ケガの原因になりますので、手や足の爪が長い人は、前日までに自宅で切っておきましょう。



**暑中お見舞い
申し上げます。**

