

# 8月 ほけんだより

大社高校保健部

## ＊体育祭に向けての体調管理・熱中症対策について

2学期が始まり、いよいよ学園祭ですね！  
今年の体育祭は、初めての出雲ドームでの開催です。  
グラウンドでの実施とは状況が変わるので、各自で対策をしましょう。



に ✓ をしてみましょう！

～体育祭前日まで～

- 毎日睡眠時間を規則正しくとっている（7時間程度）
- 毎日3食規則正しく食べている

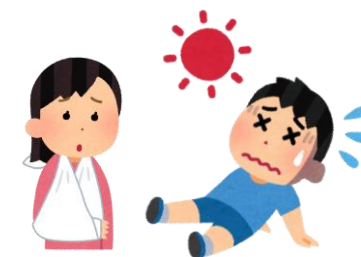
～体育祭当日～

- 前日はやく寝て、朝すっきり起きた
- 朝食をきちんと食べ、体調がいい

★持ってくるもの

- 弁当（必ず保冷剤を入れてきてください。食中毒に注意！）
- 飲み物（塩分あり・なしそれぞれ2リットル程度が望ましい）  
※塩分あり：経口補水液等、塩分なし：水・お茶等
- 水を凍らせたペットボトル（熱中症対策、負傷時の冷却用）
- スポーツタオル2枚以上（汗ふき用、濡らして体を冷やす用）
- 塩分（塩飴、梅干し等）

＊＊きちんと対策をして、ベストな状態で体育祭を迎えましょう！＊＊



## ＊夏休み中のけが・熱中症について

夏休み中、補習での登下校や部活動中などでけがをしたり、熱中症になって病院を受診した場合、スポーツ振興センターの災害共済給付の対象になります。

心当たりのある人は、保健室まで申し出てください。申請に必要な書類をお渡ししたり、説明をしたりします。

たとえば・・・

（例1）

補習に来る途中、自転車で転んで足をすりむいた。  
痛みが強かったので、皮膚科へ行った。

（例2）

部活動の練習中に転んで手をついた。  
氷で冷やしたが痛みが続いたので、次の日に整形外科へ行った。

（例3）

部活動中、気分が悪くなって倒れた。  
水分をとって、体を冷やしながら、救急外来へ行った。  
等が対象になります。

「これって対象になるの？」という質問も受け付けています。  
気になることがあれば、保健室へ聞きにきてください。

※申請には、けがをしてから2年間以内という期限があります。注意してください。