

体育大会 当日の「熱中症対策」について

令和4年6月2日
市川市立第一中学校
保健室

体育大会間近となりました。天気予報によりますと、6月4日当日の市川市の天気は、曇り、予想最高気温25℃の夏日となっています。暑さによる熱中症が心配されるので、下の点に注意して、事故のないよう、楽しく思い出深い一日にしましょう。

1. 十分な量が入る水筒を、必ず、持参しましょう。スポーツドリンクの持参も可です。

- スポーツドリンクには、熱中症の予防に重要な「塩分」も含まれているのでお勧めです。
- 市販のスポーツドリンク等でなくても、お水に塩を一つまみ入れたものでも、塩分の補給に役立ちます。



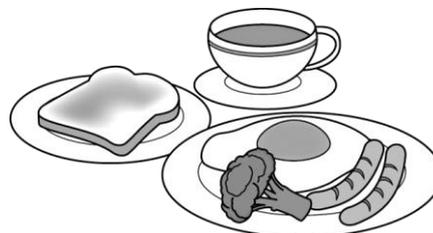
2. スポーツタオルなどを持参し、汗は「そっと」ふきましょう。

- 人間は、汗が蒸発する際に体の表面から熱をうばうことによって体温調節を行っています。しかし、だらだらした汗ではなかなか蒸発せず、体温調節が間に合いません。逆にゴシゴシ拭きとってしまうと蒸発する汗もなくなってしまいますので、タオルでそっと押さえるように汗をふきましょう。



3. 朝はしっかり朝食をとりましょう。

- 朝ごはん、で、「味噌汁」や「スープ」、「ジュース」「牛乳」などをとることは、塩分・水分の補給になり、熱中症防止に役立ちます。



★ご参観の保護者の方も体調には十分ご配慮をお願いします。

熱中症予防のため、運動時は積極的にマスクをはずしましょう。

2年間、ずっとマスクをして学校生活を送ってきた生徒の皆さんにとって、いざ、「マスクをはずそう!」と言われても、少しとまどいもありますね。

でも、マスクをすることは、体にとって良いことばかりとは言えません。特に、運動する時にマスクをしていると、十分な量の酸素が体に行きわたらず、頭痛が起きたり、筋肉がダメージを受けやすくなったりします。そして、熱中症が起きやすくなることも、マスクをすることの弊害です。

感染リスクのほとんどない戸外での活動時や、運動時は、マスクをはずしましょう。

学校でマスクはどんな時に外していいの？

—学校の各場面におけるマスクの取扱い—

千葉県教育委員会

	身体的距離が確保できる場合 (※2m以上を目安)		身体的距離が確保できない場合	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話を行う場合	着用 (※1)	不要	着用 	着用
会話をほとんど行わない場合	不要	不要 	着用	不要

☆ 熱中症リスクが高い夏場においては、熱中症の対策を優先し、マスクを外すことを推奨します。
 (注) マスクの着用を希望する場合におけるマスクの着用を否定するものではありません。
 ※1 十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可

マスクの必要がない場面の例

- ・登下校※1
- ・体育の授業
- ・運動部活動※2

※1 公共交通機関を利用する場合には、マスクを着用するなどの感染対策が必要です。

※2 部活動については、部室や更衣室の利用時、飲食や集団での移動などの際に、クラスターが発生しており、マスク着用など感染対策が必要です。

