



体育祭が近付いてきました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症対策を行い、体調を万全にして本番を迎えましょう。

～体育祭に向けて～

①体育祭前日～当日朝

- ・手足の爪を短く切っておく。
- ・睡眠を十分にとる。
- ・必ず朝食を食べて登校する。
- ・水分は多めに準備（1L以上）。スポーツドリンクなど塩分を含むものも。



②体育祭当日

- ・こまめに水分を補給して熱中症を防ぐ。（競技の前や後に飲む。のどが渴いたと感じる前に！）
- ・体調が悪くなったら、無理をせず近くの友達や先生に伝える。→救護テントへ
- めまい・頭痛・吐き気・筋肉の痛み・足がつる**などは熱中症の症状です。症状が進むと自力で水分が取れなくなり、受診が必要になります。
- ・準備運動をしっかりと行い、ケガを予防する。

～体育祭で多いケガ～

肉離れ（短距離走・リレー）・擦り傷（小綱引き・難行苦行・15人16脚など）

➡ 前日までに競技練習をしっかりとっておこう！

準備運動のメリット

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう！

◇ 体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かさせます。

◇ 可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。



◇ 神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

☆ 歯科や眼科等の受診・治療が終わった人は、「受診報告書」を提出してください。



8月8日に発生した日向灘を震源とするマグニチュード7.1の地震を受け、次の巨大地震に注意を呼びかける「南海トラフ臨時情報」が初めて発表されました。これは、想定震源域に住む住民に対し、日頃の備えを再確認するよう呼びかけるものです。警戒期間は過ぎましたが、巨大地震のおそれなくなったわけではありません。いつ起こるかわからない災害から命を守るための備えは何か、ぜひこの機会に考えてみましょう。

確認しておこう！

- 災害時の集合場所や連絡手段を家族間で共有している
 - ・災害用伝言ダイヤル「171」
 - 電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間(8/30~9/5)などに体験利用できるので試してみましょう。
 - ・災害時の無料Wi-Fi「災害用統一ネットワーク 00000JAPAN(ファイブゼロジャパン)」
 - 被災地で誰でも無料で利用できる公衆無線LANサービスです。
- 非常時にすぐに持ち出せる食品や生活用品が入ったバッグを準備している
- ハザードマップで危険箇所や避難場所・避難経路を確認している
 - ・国土地理院ハザードマップポータルサイトや自治体のHPからハザードマップを入手できます。定期的に確認するようにしましょう。
- 災害情報を入手できるアプリのインストール
 - ・防災速報アプリやラジオが聞けるアプリなど



AEDを持ってきて!
と言われたら

外でAEDを 上手に探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。



♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

北宇和高校のAED設置場所はここ！



生産食品科教棟1階



本館教職員出入口横



体育館正面玄関