



自分の健康管理をしっかりして、体育祭を成功させよう！

新型コロナウイルス感染症（第7波）も下火になりましたが、終息したわけではありません。ウイズコロナ時代です。警戒しつつ進路や各部活動の大会、清羅祭に向けてがんばりましょう。自分の健康が他人の健康につながっていることを想像して、自分達でできる感染防止行動を続けましょう。

今日から体育祭の練習が本格的になります。日中はまだ暑く、練習は身体を消耗するので、毎日の睡眠・食事には気を配ってください。特に練習中は「水分摂取」を忘れないようにしましょう。水筒等を持参して必要な時に飲めるようにしてください。学校には冷水器はありますが、各自で清潔な飲み物を多めに用意しましょう。

熱中症対策グッズ

- ①水分・・・練習が進むと疲労も伴います。多めの準備を
- ②500mlのペットボトルに、水かお茶を凍らせたもの
溶けない工夫をして、水分用とは別にもう1本準備を
タオルでくるんでおくとタオルもひんやり！首筋やワキに当て身体を
冷やせ、最後は冷たい水分として飲むこともできる
長時間、身体を動かすときはエネルギーの補給も必要
スポーツ時は水分の補給だけでなく、塩分・糖分の入ったものが、吸収がよく熱
中症予防になる
- ③タオル、帽子、着替え・・・汗拭き用や日焼け、皮ふ病の予防になる



10月10日は目の愛護デー

●画面から目を30cm以上離す
(猫背にならないようにする)

●長時間、連続で使わずに目を休ませる
(遠くを見るようにするとよい)

●目が乾燥しないよう
意識的にまばたきをする

●寝る1時間ほど前からは
使わない

**スマホ、タブレット、パソコン
などを使うときは**

OFF

最近ではゲームに加えタブレットやスマホで YouTube 等、動画を視聴する機会がかなり増えていきます。高校生は裸眼 1.0 未満の者も 8 割になる勢いです。(R3 全国統計調査は 77.2%) 十分に明るい所で使用し、30分に一度は遠くを見て目を休ませましょう。