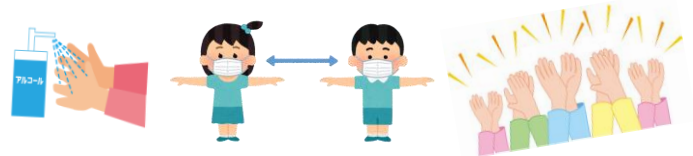


# コロナ対策×熱中症対策 体育大会 Ver.

～体育大会では以下のことに気を付けましょう～

## ◆感染症対策

- ① 朝の健康観察をしっかりと行い、発熱や風邪症状のある場合は欠席する。
- ② 競技以外ではマスクを着用し、密を避ける。
- ③ 競技参加前後に手指消毒を行う。
- ④ 応援は発声せずに、拍手で行う。
- ⑤ 競技中も接触を避ける努力をする。
- ⑥ 顔面が暑い、息苦しい等でマスクを外す場合は、他人との距離を2m以上開け、会話しない。  
(風がある場合は、2m以上飛沫が飛ぶ可能性があるため、注意が必要です。)



## ◆熱中症、けが予防

- ① 前日は早く寝る。
- ② 朝食は必ず食べてくる。
- ③ 靴は履きなれたものを着用し、靴下は足首の隠れるものを選ぶ。
- ④ 飲み物を1.5L (500ml ペットボトル3本分) 以上持参して、のどが渴いていなくても水分補給する。水筒に氷を入れるなどして、できるだけ冷たくしておく。  
(スポーツドリンクも持ってきてみましょう!)
- ⑤ 体調が悪くなったら、無理して頑張らない。



睡眠不足や朝食抜きは、熱中症・けがのリスクを大幅に上げます。

下記の症状がある場合は、近くの先生に伝え、無理せず救護テントへ来てください。

## 熱中症の主な症状

### 重症度Ⅰ度



手足がしびれる  
めまい、立ちくらみがある  
筋肉のこむら返りがある(痛い)  
気分が悪い、ボーっとする

### 重症度Ⅱ度



頭ががががする(頭痛)  
吐き気がする・吐く  
カラダがだるい(倦怠感)  
意識が何となくおかしい

### 重症度Ⅲ度



意識がない  
ひきつけを起こす(けいれん)  
呼びかけに対し返事がおかしい  
真直ぐに歩けない・走れない  
カラダが熱い