



**もうすぐ体育祭です！**

**体調は万全ですか？**

9月10日(月)は体育祭ですね。準備や練習に熱が入る分、ケガや体調を崩す人も増えやすい時期です。

全力を出し切るためには、まず事前の体調管理が大切です。

**前日までの健康チェック!**

- 爪を短く切っているか。  
(足の爪も忘れずに)
- 前日は早めに就寝をする。
- 参加種目は病院(主治医)から禁止をされていないか。
- 必要な場合は紫外線・虫除け等アレルギー対策をしておく。
- 参加競技で体調面等心配なことがある時は担任の先生や保健室に相談をしておく。

**当日の健康チェック!**

- 体調はいつもどおりか。
- 水分(塩分)とタオルは準備できているか。
- 朝食はいつもどおり食べることができたか。

**体育祭本番では・・・**

- こまめに水分(塩分)摂取。
- 体調が悪く感じたら早めに担任の先生等に連絡をする。

**救急処置クイズに挑戦してみよう!**

皆さんは救急処置についてどのくらい知っていますか? 次のクイズに答えて解答を記入してみましょう! 目指せ全問正解!

問 題	解 答
問1 名西高校のAEDが設置されている場所は体育教官室とどこでしょう? A 職員室前 B 事務室前 C 保健室前	
問2 9月1日は防災の日です。では、救急の日は何月何日でしょう? A 9月20日 B 9月9日 C 11月9日	
問3 環境省「熱中症予防声かけプロジェクト」の公式キャラクターは? A 雪男 B ペンギン C シロクマ	
問4 熱中症を予防するために何をこまめに摂取すればいいでしょう? A 水と食塩 B 水のみ C 食塩のみ	
問5 熱中症はどこを集中的に冷やせば効果的でしょう? A 目・額・胸部 B 首・脇の下・足のつけ根 C 手・腹部・膝	

問1について  
AEDは、私達一般市民も使用可能な医療機器です。突然倒れた人に対して電気ショックが必要かどうかAEDが判断した上で実行できます。

問3について  
お互いに声を掛け合い、気遣いを持つことで熱中症は予防できるということを広めていくプロジェクトです。

全問正解者には熱中症予防に役立つ賞品をプレゼント! 保健室まで答え合わせに来てくださいね。

期間 9月3日~9月28日  
先着5名です。お早めに!