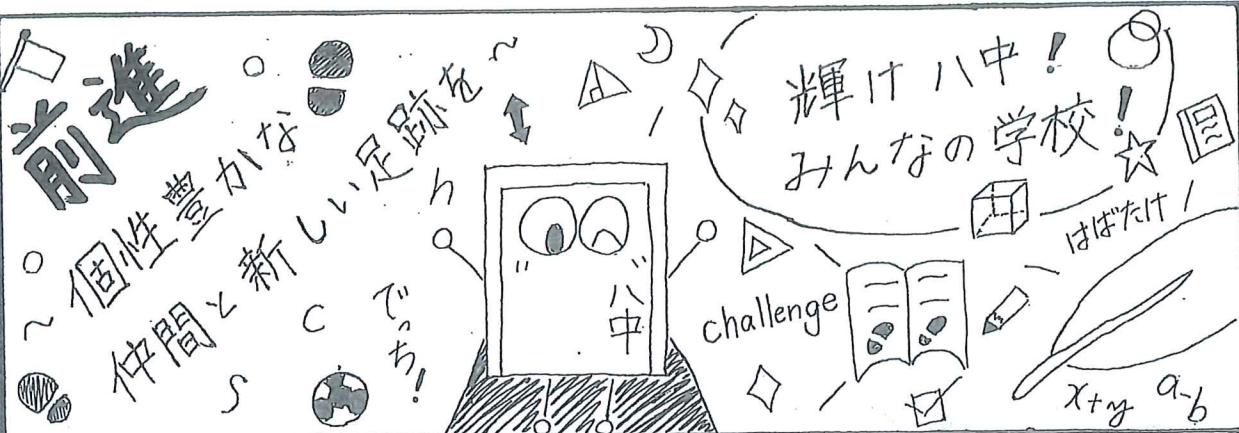


前進



生徒会新聞 2024年 9月 5日 (木) 8498号 文責: 大更 紬那

みなさんは熱中症対策をしっかりとできていますか?

もうすぐ体育大会取り組みが始まります。

そこで...

友達に部活で行っている熱中症対策を聞いてみました!

柔道

- ・体調を整えておく。
↑早寝、朝ごはん
- ・警戒アラートが出たら
先生に休もうと言う。

剣道

- ・インカフェインの
飲み物を飲む。

陸上

- ・風通しのいい服を着る

サッカー

- ・涼しい場所にいる。
- ・冷感グッズを使う。

ソフトボール

- ・水分を多めに持って行く。
- ・アワエリなどを凍らせる
↑保冷剤の代わりになる!

バドミントン

- ・ハンディファンを使う。

テニス

- ・コートにテントを立てる。

バスケット

- ・こまめに水分・
塩分をとる。

卓球

- ・休憩を多くとる。

ハンドボール

- ・扇風機の前で
休憩する。

文責

体育大会に向けて
体調管理を
しっかりしましょう!

がんばって
暑さをのりきろう
ぞっち!

