



中間考査お疲れ様でした！連日の運動会練習もあるなかで、試験勉強も大変だったと思います。

しかし、休む間もなく、次は連合運動会が近づいてきています！今年度も、小中高合同で開催されます。

運動会練習が続くにつれて、体調不良・ケガが多くなってきました。運動会を成功させるには、まず元気でなくてはなりません。

9・10月とはいえ、小笠原はまだまだ暑いです！体調管理をしっかり行い、“アツい”運動会にしましょう！

## ポイント 体調管理に重要なこと！



すいぶん ほきゆう  
水分補給



あせ  
こまめな汗ふき



ぼうし ちやくよう  
帽子の着用

練習中・本番



あさ ひる ばん しょくい  
朝・昼・晩の食事



すいみん

家でできること

## ポイント マスクをつけるときと、つけないとき。

学校では、校庭、体育館などで運動しているときは、マスクをつける必要はありません。マスクは重要な感染症対策のひとつですが、マスクをつけていることで熱中症になるおそれが高まります。競技中などは、マスクを外すようにしましょう。

しかし、身体的距離が確保できない場合や、会話や大声を出す場合はマスクをつけるようにしましょう。

これらは自分や周りの人の安心・安全を守るために、判断ができるようになることが大切です。ぜひ注意されてから行動するのではなく、状況を判断して行動できるようになってください。

### 【マスクをつけるときの一例】

参考：東京都教育委員会

<https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/>

[leaflet\\_mask\\_summer.html](#)



試合の応援や  
声を出す場面



部室や更衣室  
などの利用時



食事の後の  
会話 など