

平成29年8月30日

保護者様

岐阜県立岐阜北高等学校  
校長 高木俊明

### 学校祭における健康管理について

9月4日から3日間、学校祭が行われます。生徒たちはその準備に日々取り組んでいますが、熱中症についてもまだまだ心配な時期でもありますし、準備や活動により疲れがたまっている姿もみられます。

ご家庭でも普段からお子様の健康管理について気をつけていらっしゃると思いますが、学校祭当日、体調を整えて活動ができるように、特に下記について、今一度気をつけていただきますよう、よろしくお願ひします。

### 記

- 1 睡眠は十分にとりましょう  
疲れは睡眠によってとれます。学校祭前日と期間中はできるだけ早く寝て、からだを休ませましょう。
- 2 食事を規則正しくとりましょう  
特に朝食は1日のエネルギー源です。しっかり食べてから登校しましょう。  
体育祭当日は、朝食を食べないで運動すると体調不良の原因になります。
- 3 体育祭当日は水筒等を必ず持参し、こまめな水分補給をしましょう  
いつも持参している人も普段より多めに持参しましょう。
- 4 体調不良のときは無理に活動をしないように気をつけましょう