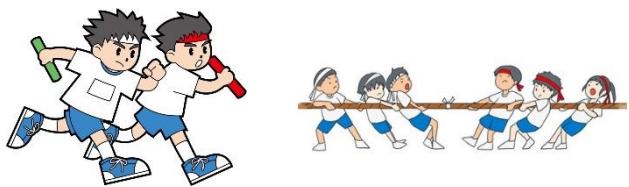


# ほけんだより

NO 15

令和4年9月29日  
京都市立双ヶ丘中学校  
保健室



## 学校祭・体育の部に向けて。

## けがや体調不良につながるようなことがないかチェックしよう！

体育の部が近くなってきました。体調不良で保健室へ来た人に聞いていると、寝るのが遅い人・朝食を食べていない人もいます。体育の部は1日あります。今からしっかり体調を整えておきましょう！

寝不足や疲れはありませんか？



朝食は食べていますか？

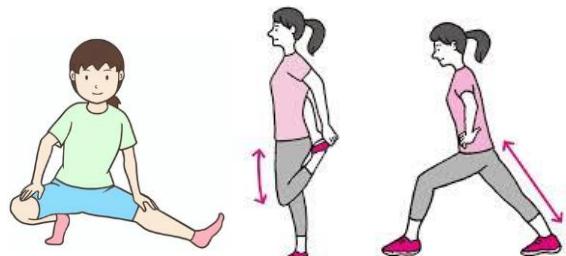


手足の爪は伸びていませんか？



保健室で、長い人  
を見かけます。  
人にケガさせるこ  
ともありますよ。

準備運動をしっかりやっていますか？



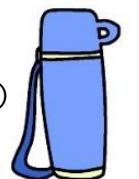
**前日** 早く寝て睡眠時間をしっかりとりましょう。

**当日** ○朝食を必ず食べてきましょ！

5~15度

○水分をたっぷり持ってきてきましょ！

- 熱中症予防に、保冷効果のある水筒がオススメ。  
(5~15度くらいが体への吸収が早く、クールダウンしやすい)
- 冷水器は、多くの人が連続で使用すると冷えません。  
去年、順番待ちで長く待っている人もいました。



当日のみ、  
スポーツド  
リンクも  
OKです。

○体調が悪くなったら、無理せず早めに先生に言いましょ。

- 日差しや暑さ対策に帽子をかぶるのがオススメ。