

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？

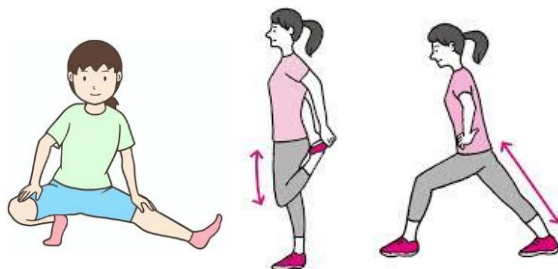


☐ 手足の爪は伸びていませんか？



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とっていますか？



前日 早く寝て睡眠時間をしっかりとしましょう。

当日 ○朝食を必ず食べてきましょう！

○水分をたっぷり持ってきましょう！

●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。

5～15度



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う。

●日差しや暑さ対策に帽子をかぶるのがオススメ。