

すこやか

体育祭
特別号



平成30年9月13日(木)
輪之内中学校 保健だより

もうすぐ体育祭! ~健康・安全に楽しむために~

昨年の救護テントの様子は...

けが 10人
病気 4人

すり傷 2人 打撲 1人 鼻血 1人 捻挫 1人
とげ 1人 筋肉や関節の痛み 4人

昨年は大きなけがもなく、無事に終わることができました。今年も、全員が最後まで、健康・安全に取り組めるようにしましょう!!

こんなことに気をつけよう!!!



健康な人は
力を
発揮できる!

① 前日は早く寝て睡眠を十分にとる。

「23時までに寝る」ことを意識できていますか?
体育祭前生活チェックではどの学級も〇がつきません...
心配です...



② 当日は朝食を食べて

登校する。

(9/5~11)
学級全員が毎日朝食を食べているのは...

① 2-1 (青) 2-2 (赤) 1-3
3-2 3-3

このままで本番に全カを出せますか??

③ 朝の健康観察をしっかりと行う。

体調が悪いときは無理をしない!

元気であるためには生活習慣が大切!
一番よい生活ができているのは ☆2-1☆
(9/5~11)

④ ストレッチ体操を念入りに行い

けがを防止する。



足首は特にけがが多いので注意!

⑤ こまめに

水分補給を行う。

まだまだ熱中症にも注意を!



水筒を忘れないこと

⑥ 爪を必ず切ってくる。

長い爪は自分も仲間も傷つけてしまいます。



手の平側から爪が見えなければOK!

⑦ ルールを守る。

安全に楽しく競技を

行うために、ルールがあります。

