



9月

2018年
9月21日
岐中学校
保健室

ほけんだより

いよいよ体育大会3日前！

体育大会の総練習が終わり、いよいよ体育大会当日まで残り3日となりましたね。生徒のみなさんが体育大会を楽しめることができるように、体調管理に気を付けましょう。

体に気をつかい、睡眠をきちんととり、朝ごはんを食べてください。もちろん水分補給をするために、たくさんお茶が入る水筒を忘れずに持っていくましょう。転んだけがをしたら、せっかくの楽しさも減ってしまいます。楽しみながらも安全に過ごすことをこころがけてくださいね。



必ず持っていくもの

□タオル



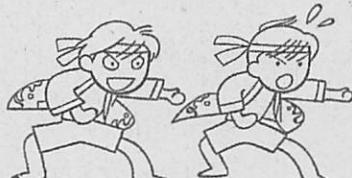
□水筒



□帽子



- | | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | | | | |
| 体育大会前の足元チェック | | | | |
| サイズが合っていない靴を履いていませんか？ くつがケガの原因になることもあります。自分の足元、早めにチェックしておきましょう。 | | | | |
| <input type="checkbox"/> くつひもはほどけていませんか？
<input type="checkbox"/> ちぎれそうになっていますか？ | | | | |
| <input type="checkbox"/> つま先がくつの先端にぶつかっていませんか？
<input type="checkbox"/> きつないですか？ | | | | |
| <input type="checkbox"/> くつの表面がすり切れたり
<input type="checkbox"/> 穴が開いたりしていませんか？ | | | | |
| <input type="checkbox"/> くつ底がすり減って滑りやすくなっていますか？ | | | | |
|
ケガ予防も走る準備も万全に。当日は救護席から応援しています。ガンバレ！ | | | | |



疲れが抜けないぐったりさんへ

