

# ほけんだより



2018 年  
9 月 21 日  
早岐中学校  
保健室

## 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きましょう。転んでけがをしたら、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くつ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。

☐ くつひもはほどけていませんか？  
ちぎれそうになっていませんか？

☐ つま先がくつの先端に  
ぶつかっていませんか？  
きつくないですか？

☐ くつの表面が  
すり切れたり  
穴が開いたりしていませんか？

☐ くつ底がすり減って  
滑りやすくなっていませんか？



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



