

保健だより

No. 161
桐生市立商業高等学校 定時制
2025/9/26



10月は体育行事が2つあります。

～ケガや体調を崩さないよう、注意して参加しましょう～



10月1日(水) 校内球技大会

10月27日(木) 桐生・みどり地区体育大会
桐生工業高等学校の生徒が本校にきます。

事前準備

- ・爪の長い人は切っておく。
- ・飲み物、タオルなどを用意する。
- ・大会前日は早めに就寝し、体調を整える。



ケガをした、気分
が悪いときは、
そばにいる先生
に報告して、手当
を受けましょう。

当日の注意

- ・体育館に入る前に手指の消毒をする。
- ・体育館では必ず、体育館シューズをはく。
- ・準備運動をしっかり行う。
- ・物や人にぶつかる、転ぶなどのケガに注意する。



熱中症予防

- ・水、お茶、スポーツ飲料などの水分をこまめにとる。
- ・無理をしないで、休憩を取りながら参加する。



終了後

- ・汗をかいたらタオルでよく拭いたり、着替えたりする。
- ・ゴミやペットボトルは所定の所に捨てる。

