

# 保健だより

No. 143

桐生市立商業高等学校 定時制

2022/10/12

今月は体育の行事が続きます。

～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24日(月) 校内球技大会

10月27日(木) 地区体育大会  
開催場所: 桐生工業高等学校

## 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。

## 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。

## 応援時の注意

- 競技中以外はマスクをする。
- 応援中、隣の人との距離をとる。
- タオルの共有はしない。
- 飲み物のまわし飲みはしない。
- 飲み物、食事をするとき、会話を控える。

## 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。



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。