



保健だより

No. 152

桐生市立商業高等学校 定時制
2023/10/1



10月3日(火) 校内球技大会

10月27日(金) 地区体育大会 開催場所:本校

～けがや体調に気をつけて運動しましょう～

転んで傷が…



鼻血が出た…



足をひねった!



ケガや体調が悪い時は、早めに近くにいる先生に報告して、手当を受けましょう。

1 事前準備



- ・爪の長い人は爪を切っておく。
- ・飲み物、タオルなどを用意する。
- ・大会前日はしっかり睡眠をとり、体調を整える。

2 当日の注意



- ・体育館では必ず体育館シューズをはく。
- ・準備体操を行う。
- ・物や人にぶつからないように注意する。

3 熱中症予防



- ・水分をこまめに摂取する。
- ・無理をしないで、休けいを取りながら参加する。

4 終了後



- ・汗はタオルで拭いたり、着替えたりする。
- ・早めに睡眠をとり、疲れを残さない。

