

保健だより

No. 157

桐生市立商業高等学校 定時制
2024/10/1



10月2日(水) 校内球技大会

11月21日(木) 校内体育行事

～けがや体調に気をつけて運動しましょう～

切って血が出た…



熱っぽい…



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
- ・早めに睡眠をとり、疲れを残さない。

