

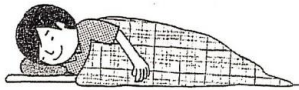
体育祭 保健だより

教師用紙

夏休みから応援の練習、準備など暑い中、頑張っていますね。
 全て気をつけながら休憩をとり、水分補給をしていると思います。

前日まで張りきりすぎて体調を崩したり、けがをしないよう。
 万全の対策をとり、当日力が出しきれると良いですね。

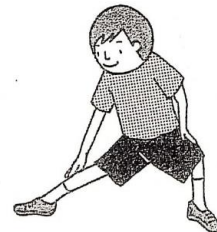
早く寝て、
十分な睡眠!



しっかり朝ごはん!



準備運動!



スポーツ前は...

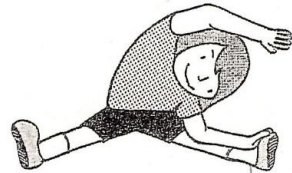
スポーツ前・中・後 こんなことに気配りを



こまめに休憩!



水分補給!



整理運動!

スポーツ中は...

スポーツ後は...

休憩中に...

起床後に...

外で...

水分補給を忘れずに!

体育祭当日は飲み物、
 昼食も忘れずに。
 塩分タブレットが保健委員より
 配らやますので。
 適宜補食してください。