

# パズル

根室市立落石中学校  
ほげんだより9月  
平成26年9月9日

## いよいよ明日は、体育大会!

明日の体育大会では、練習の成果を発揮して、楽しく終えることができるよう、次のことに気をつけて、自分で自分の健康と安全を管理できるようにしましょう。



### 今日の夜

●いつもの就寝時間を守り、夜更かしは禁物です。睡眠不足は、注意力がなくなり、大きなケガにつながる可能性があります。



●爪が伸びている人は、手足の爪を切っておいて下さい。自分が痛い思いをするだけでなく、相手にケガをさせてしまうこともあります。

●気温に合わせて脱ぎ着できるように服装の準備をしておきましょう。日焼け止めや虫除けなどが必要な人は、これらも忘れずに!!



### 当日

●ゆとりをもって起床し、朝食を食べてきましょう。空腹時は判断力がにぶるため、大きなケガにつながったり、めまい・胃痛・腹痛の原因にもなります。

●準備体操やストレッチは手をぬかず、しっかり行いましょう。特に、自分の出番の前には、再度各自で準備運動やストレッチをして、筋肉をほくして下さい。ケガを防ぐための基本です。

●トイレ休憩などを利用して、手洗い・うがい、水分補給も忘れずに行いましょう。

●競技中、体調が悪くなった場合は、無理をせず、すぐに競技を中止して先生に申し出てください。



### 体育大会終了後

●クールダウンをしっかり行いましょう。

疲れを取り除いて、早く体を元にもどすようにするためには、睡眠をとることが一番です。

疲れを後々まで残さないように、体育大会後は早めに体を休めましょう。

■気温の差が激しいせいか、かぜをひいている人もいます。体育大会参加にあたって、体調面で心配な点がある場合は、必ずお家の人と相談し、事前に担任の先生や保健室に知らせて下さい。

■残念ながら競技に参加できない人は、応援や運営のお手伝いなど、自分でできることを探してがんばりましょう☆