元 気 だ よ り

H25.5.23

岡山県立水島工業高等学校　保健室

☆明日は球技大会です☆

　みなさんの楽しみにしている球技大会が明日行われます。中間考査が終わった翌日ですので、運動不足や睡眠不足の人も多いかもしれません。運動して気持ち悪くなったり、けがをすることのないよう一人ひとりが気をつけましょう！

体調不良やけがの予防策として・・・

◎しっかり**睡眠**をとる

早めに寝て、体力をたくわえておこう。

◎**朝食**は必ず食べてくる

当日はゆとりをもって起きて、エネルギーをたくわえておこう。
朝食を食べていないとエネルギー不足になってしまいます。

◎**準備運動**をしっかりとする

競技の前に必ず準備運動をしよう。
また、最近、運動不足の人は、自分の出場する種目にあわせて今から準備をしておこう！

◎**爪を短く**切っておく　　自分や相手のけがの予防のために切っておこう。

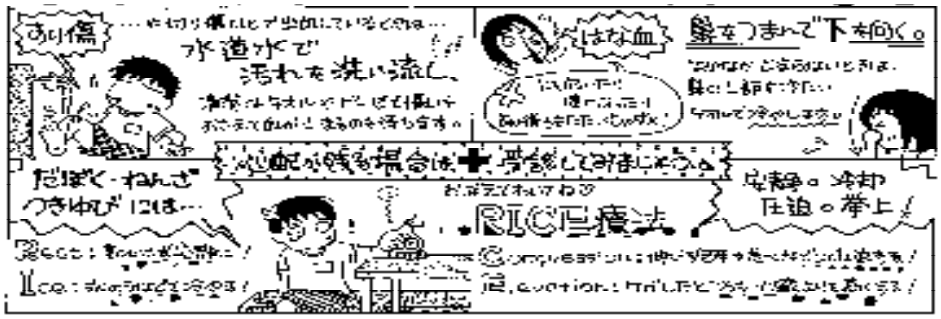
熱中症を予防しよう！！

① 運動する前に体調をチェックしよう

② こまめに**水分**と**塩分**を補給し、適宜**休憩**をとろう

③ 心身に不調を感じたらすぐに休むようにしよう

明日は暑くなりそうです！

★**水分を多めに用意**してきてください。

けがをしたらどうする！？