



# 元気だより ~体育大会編~

岡山県立水島工業高等学校 保健室

体育大会の日が近づいてきました。体育の授業中や放課後などには、出場する種目の練習や応援の練習、パネルを作っている姿など、毎日みなさんが頑張っている様子が見られます。

そして、いよいよ来週の木曜日は体育大会です！今まで頑張った成果が出せるように、次のことに気をつけましょう！

## ① 朝ご飯はしっかり食べよう！

朝ご飯をたくさん食べて、パワーをつけよう！とくに、当日は、ゆとりをもって起きて朝食を食べる時間を確保しましょう！



## ② お風呂で疲れをリフレッシュ♪

お風呂に入ると、血のめぐりが良くなり、1日の疲れがとれます。



## ③ しっかり睡眠時間をとろう！

早めに寝るようにしましょう！睡眠不足だと集中力が低下します。



## ④ 競技前には準備運動をしよう！

けが予防のために、競技の前には必ずストレッチをしましょう！  
最近、運動不足の人は、体育大会までに体を動かしておきましょう！



## ⑤ 爪は短く切っておこう！

爪が長いと、友人を傷つけたり、競技中に爪が折れることもあるので、切っておこう！



## ⑥ こまめに水分補給と休憩をとろう！

涼しくなったからと油断禁物。熱中症にも注意しよう！



体育大会当日は飲み物（お茶やスポーツドリンク）を多めに持ってきてみましょう。



## ~救護係よりお願い~

- ①すり傷、切り傷などをした場合は、傷口を水道水で洗ってから救護テントに来てください！
- ②毎年、リレーなどを走った後に、気分が悪くなったり、体調を崩す人がいます。今から体調を整えて、体調万全で参加しましょう！

