

ほけんだより



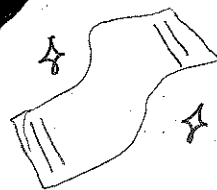
新潟市立木崎中学校
保健室
令和5年9月12日
No.10

体育祭に向けて～思いを繋げ！ともに創る最高の体育祭～

いよいよ体育祭が近付いてきました。暑いことも予想されます。熱中症・コロナウイルス感染症に気をつけながら、体育祭に向けて心・体を整えておきましょう。保健給食委員会から体育祭に向けて注意してほしいことがあります。しっかり読んで体育祭の準備をしてください。

〈身だしなみをしっかりしよう〉

- ぼうしをかぶろう
- きれいなタオルを用意しよう
- つめをみじかくきろう
- 糸で矢豆はんでシャツをINしよう



〈水分について〉

- お茶や水だけでなく、スポーツドリンクももってきてきましょう
- なるべくのみ物はつめたい物をもってきてきましょう。
- 小さい水筒ではなく、なるべく大きな水筒をもってきてきましょう



※1本ペットボトルを凍らせてくると、体を冷やす道具にもなります。保冷バッグに入れておくと長持ちします。

〈前日までの準備〉

- 朝食を食べる…集中力が切れたり、熱中症になりやすくなる。
- 睡眠をとる…寝不足になって集中力が続かなくなる。
- 健康管理…「コロナやインフルエンザ」にならないようにしよう。



全生徒がケガがすることなく、最高の体育祭が創れるようにしていきましょう！