



\*保健だよりは保護者の方にも見せてくださいね！

さあ、いよいよ体育祭目前になりました！  
三年生は、夏休み前から準備を頑張ってきましたね。  
体育祭が、安全に楽しく実施できるよう、気をつけてほしいことをまとめています。  
一人一人が自覚しながら、思い出に残る体育祭にしましょう！

## ～体育祭に向けての健康管理～

### ①食事と睡眠

- ・食事は、パワーの源！三食しっかり摂取。
- ・シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかって体の疲れを取り、睡眠を十分に。



### ②準備運動

- ・急に走って、肉離れや関節痛を起こす人が急増。  
出場する競技の前にストレッチやアップを必ず行うこと。

### ③爪を切っておく

- ・接触する競技が多いため、爪で引っ掻いて相手にケガをさせないためにも、指・足の爪をきちんと切っておく。



### ④飲料水持参

- ・熱中症予防のため水分をこまめに取る。  
ミネラル補給のためスポーツドリンク等、余裕を持って多めに準備してくる。



### ⑤気温の変化に対応

- ・予想最高気温：10/2(水：体育祭予行) 23℃  
10/6(日；体育祭当日) 30℃  
ジャージを持参し、個人の健康状態に合わせて対応をする。

