

## 明日は球技大会です

明日は、球技大会です。

健康・安全に気をつけないと、大きな事故につながります。

大切な命・からだを守り、思い出に残る球技大会にしてください。

### ★こんなことに気をつけよう！

- ① 前日は、いつもより早く寝て睡眠を十分にとる
- ② 当日は、朝食を食べて登校する
- ③ 朝の健康観察をしっかり行う！朝から、体調が悪い人は無理をしない
- ④ 寒くても、水分補給用の水やお茶、スポーツドリンクをいつもより多く持ってくる
- ⑤ タオルを必ずもってくる

汗を拭かないと、衣服が冷えて、体が冷えます。

- ⑥ 天気によっては、帽子も持ってくる（テニスの人）
- ⑦ 試合の始まる前に、水分を取り、けが防止のため準備運動、ストレッチをする

15分は必ず行う！特にけがのしやすい足首と指のストレッチは念入りに！

- ⑧ 体を接触するような競技は、大きなけがが起こる危険があります

ルールはしっかりまもること！

- ⑨ 爪をしっかり切ってくる！自分や人にけがをさせないため

