

保健だより

平成29年9月8日発行

福山高校

保健室

NO.5

赤団も 青団も 白団も

ガン・バ・レー、(・V・)月..

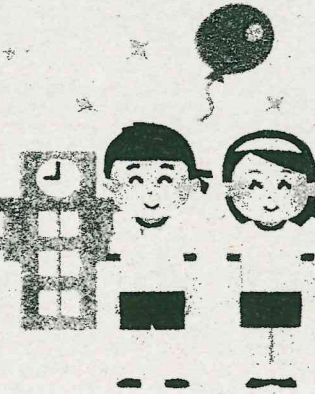
いよいよ明日は、体育祭です。夏休みが明けて、体も心もまだまだ本調子とはいかないなかで、体育祭に向けて準備や練習を頑張る姿が、印象的でした。

明日は、みんなが笑顔で、けがや体調不良等なく練習の成果が発揮されるように願っています。

みんなが安全に
競技ができるように

気をつけてほしいこと

体育祭

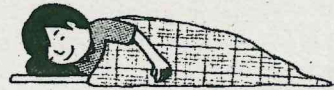


- ① 前日は早く寝ること!
- ② 明日の朝ごはんは必ず食べること!
- ③ 準備運動、水分補給、汗の始末はしっかりと!
- ④ けがや体調が悪いときは、救護テントへ!
※すり傷などは、傷口を軽く洗ってこら来てください。
- ⑤ つめを切ること!
- ⑥ 必要な物は自分の席へ持っていくこと!

! 自販機は学校に設置してありますが、当日は本校の生徒だけでなく、見に来られた方々も利用します。売り切れになることも予想されるので、1本多めに各自で飲み物の準備をしておいてください。

スポーツ前は…

早く寝て、
十分な睡眠!



しっかり朝ごはん!



準備運動!



スポーツ前・中・後 こんなことに気配りを

スポーツ中は…

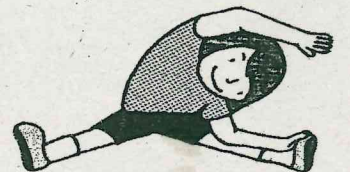


こまめに休憩!



水分補給!

スポーツ後は…



整理運動!

まだまだ心配!

熱中症



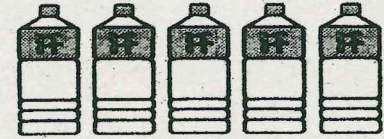
休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう!

水分補給

こんなにたくさん汗をかんだよ。ペットボトルだと…?



(体育や部活がない日でも2ℓ
(大きいペットボトル1本) くらい…)



(運動の後は多い人で10ℓ
(大きいペットボトル5本) も!)



(入浴や睡眠でも500ml
(小さいペットボトル1本) くらい…)

