

こま工体育祭

限界突破！

令和7年度体育祭直前号
石川県立小松工業高等学校

熱中症やケガの

リスクは事前に奪い取れ！

前日にすること2つ！

当日すること3つ！

①爪を切る

ケガ予防や巻き爪防止のために
爪と指の長さが同じになるように切
るのが理想的です
足の爪は四角く切ること



②早く寝る

いいパフォーマンスのためには
いい睡眠をとることが一番

試合に勝って勝負に
負けることなきよう
準備を怠るな

やっぱり帽子が
MUSTアイテムなので
冒険王再び



①朝食を食べる

いつも食べない人も軽くお腹に入れ
ておかないと午前最後のメイン
「部対抗リレー」まで持たないよ

②水分は2リットル以上

熱中症予防のためにカフェインの入っ
ていないお茶とスポーツドリンクを
十分な量持ってこよう
余って困ることはない
1本凍らせたものも
あるといいかも



麦茶はカフェインレスだよ

③帽子/タオル/ 汗拭きシート

体育祭が終わったらさらっと着替えて
涼しい顔で帰るのが最高にかっこいい
そのためにも必要なものを準備してお
こう(もちろん使った後の汗拭きシート
を持って帰るゴミ袋も忘れないのが
coolこま工boys & girls)