

## 運動会成功におけて、けが・熱中症に気をつけよう！



気づけば9月も下旬となり、もうすぐ運動会です。3年生は、団旗作製、応援練習など、団一丸となり準備をしてきましたね。各団の応援練習も始まり、元気な声が学校中に響いて、わくわくします。運動会を成功させるため、下記のことに気をつけて、心に残る運動会にしましょう！

### けがや熱中症を防ぐ9箇条

#### ① 十分に睡眠をとる

生活習慣を正すためにもいつもより早く寝るようにしよう。



#### ② 毎日朝食をとる

熱中症予防のためにも、塩分のあるおかずをしっかりと食べてきましょう。



#### ③ こまめな水分補給

多めに水分（お茶・スポーツドリンク）を持参し、特に運動前にコップ1杯飲みましょう。



#### ④ 手足の爪を切っておく

自分のけがだけでなく、相手のけがを防ぐため必ず切りましょう。



#### ⑤ 足にあった靴をはく

合わない靴はけがのもと！早めに準備しましょう。



#### ⑥ 汗をふく

ハンカチやタオルを持参し、汗をかいたら拭きましょう。



#### ⑦ 日焼け対策

日焼け止めは家で塗ってきましょう。  
(塗り直しは教室に戻ってから)



#### ⑧ 準備体操

練習のときから真剣に行い、体をほぐしましょう。

筋肉をしっかり伸ばす



#### ⑨ 練習後の手洗い

体育や練習のあとは、教室に戻る前に手を洗いましょう。



とはいっても10月！！ 日中は過ごしやすくても、朝夕の時間帯は涼しすぎるかもしれません。また日中の日陰でも人によっては寒さを感じるかもしれません。体温調節ができるように、長袖の準備があってもいいですね！