

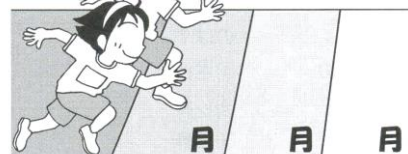
# ほいさんだより



R1. 9. 6  
輪島市立東陽中学校  
保健室

2学期が始まり、生徒たちは7日の体育祭に向けて準備・練習にはげんでいます。  
まだまだ暑さも続き、明日の体育祭も暑い日が予想されます。  
十分な水分・タオル・健康な体を準備して体育祭に臨みましょう。

新学期！ 元気に  
スタート！



体育祭を安全で元気に、そして楽しく行える「キーワード」

## 早寝・早起き・朝ごはん・こまめな水分補給

前日の夜は…

早めに就寝し、  
しっかり寝る。



当日の朝は…

朝ごはんを  
しっかり食べる。



競技前・途中・後は…

のどが渇く前に水分を  
とる。

### 体育祭を控えて…保健室からのお願い

【生徒のみなさんへ】

- ・熱中症を予防するためにも、朝ごはんを毎日食べて、しっかりエネルギーを補給しましょう。
- ・睡眠不足の人は体調不良を訴える人が多いです。夜11時には寝るようにしましょう。
- ・普段の生活の中でも体内の水分は失われます。特に運動前後は水分補給をしっかりと！
- ・爪が割れた、はがれた、ひっかかれたと「爪のけが」が多いです。  
手足の爪は短くしておきましょう。
- ・体調が悪くなったときは、早めに先生に言いましょう。



【おうちの方へ】

- ・水筒の準備をお願いします。（2リットル程の水分をご用意ください）
- ・体育祭の本番に擦り傷、切り傷、マメ等のケガが予想されます。保健室では「今日」「今」起こったケガの手当をします。長期的な手当で、ばんそうこの交換等はできませんので、ご家庭で対応をお願いします。
- ・身体の疲れをとるため、しっかり休養をとるようご家庭でもお話していただければ幸いです。

