

まだまだ 熱中症 に注意!

運動場で運動会練習が始まります!!  
熱中症にかからないよう、次のポイントに気をつけましょう。

こまめな水分補給

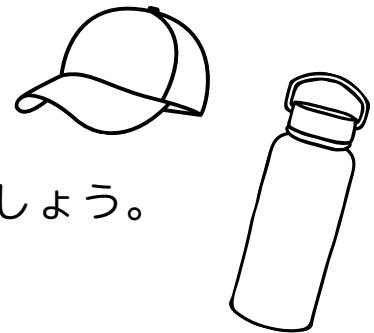
こまめに水分を摂りましょう。

ぼうしをかぶる

日差しから身を守るために帽子をかぶりましょう。

早寝早起き朝ごはん

規則正しい生活を送りましょう。



運動前にチェック! ケガを防ごう!

爪は切ってありますか?  
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか?  
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



靴のサイズは合っていますか?  
脱げたり、靴ずれしたりするなどでケガの可能性あります。

準備運動はしましたか?  
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



前日はよく寝ましたか?  
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

