

ほけんたより 9月 +

令和3年9月17日 松原市立松原第七中学校 保健室

今年度は緊急事態宣言の延長で学年体育大会になってしまいました。制限がある中ではあり

ますが、みんなで力を合わせていきましょう！！

運動ある前に... 準備OK?

9月は体育大会があるためけがの件数が多くなります。けがを防ぐため準備運動（ラジオ体操）をしっかりと行いましょう。

髪の長い人は結んでありますか？

汗ふきタオル、飲み水（お茶）は用意していますか？

つめは短く切っていますか？

くつのサイズはあっていますか？

くつひもはしっかり結んでいますか？

その他に...

●睡眠時間はしっかりととる●

睡眠時間をしっかりととることで、集中力が増し、けがの予防にもつながります。



●朝ごはんを食べよう●



朝ごはんを食べないと脳やからだがかたまり、目覚めません。そうすると注意力が低下し、けがをしやすくなります。

●こまめに水分補給をしよう●



日中はまだ暑いので、水分補給できるものを十分に用意しておきましょう。