

もうすぐ体育大会です！！

いよいよ体育大会です。ケガに注意して自分の力を十分に発揮してほしいと思います。そのためにも、以下のことに十分注意して下さい。

体育大会参加についての注意事項

1. 睡眠時間はたっぷりとりよう
疲れが残ると、ケガをしやすくなります。また、体調不良を招きます。
2. 手足の爪を短くしよう
伸びたままだと、人にケガをさせたり、自分の爪が割れたり・・・。
3. 水分補給はこまめに
「のどが渴いた」と感じる前の水分補給をしましょう！「のどが渴いたな」と感じたときは脱水症状です。
「誰もが成りうる危険性がある熱中症！！」熱中症は予防が大切です！
4. 汗ふきタオルを用意しよう
汗をかくと体が冷える可能性があります。タオルでこまめに汗を拭き取りましょう。
5. 準備運動は念入りに
準備運動はテキトー・・・この油断が大きなケガにつながります！
先生の指示に従って下さい。
6. ハダシで競技に参加しないこと
マメやケガをします。また皮膚等の感染症にかかります。
ケガの予防に努めて下さい。

※競技中、ケガをして傷口に砂や泥が付いているときは、傷口を水道水できれいに洗い流してから救護テントに来て下さい。

※コンタクトレンズを使用している人は保存容器かメガネを必ず用意して下さい。
砂埃による目のトラブルが起こることがあります。