

ほけん 保健だより



たいいくたいかいごう 体育大会号

令和7年10月
大阪市立三国中学校
保健室

たいいくたいかい
体育大会がもうすぐですね！ケガなどせずに楽しく・安全に楽しい思い出
になるといいですね！

とうじつ 当日、ベストな状態で参加できるために！！



ぜんじつ はやね
前日は早く寝る



あさごはんを食べる



すいぶんほきゅう
こまめな水分補給

よぼう けがの予防のために

てあし つめ きっておく 手足の爪を切っておく

なが つめ おも じこ
長い爪は思わぬ事故につなが
ることもあります。
じぶん あいて きず
自分でなく相手も傷つける
ことがあるかもしれません
みじか へ
短くしておきましょう。



きょうぎまえ 競技前にストレッチをする

ひ きんにく かんせつ
からだ うご にくはな ねんざ
冷えた筋肉やかたい関節でいきなり
体を動かすと肉離れや捻挫をおこしや
すくなります。運動前にはしっかりと
ストレッチをおこないましょう。



たいちょう わる
体調が悪くなったり、ケガをしたり痛みが出てきた時
は無理をせずに、近くの先生に伝えて救護席へ来てくだ
さい。無理をして競技に参加したり我慢したりすると悪
化させてしまうことがあります。
あんぜん いちにち
安全で楽しい一日にできるように一人一人が気をつけ
ましょう。

