

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 じょうたい さんか
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 た
朝ごはんを食べる



DRINK
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
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。
自分だけでなく相手も傷つける
ことがあるかもしれません
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
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 たの 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。

