

保健委員会のメンバーで
作成しました!

保健だより

～体育大会版～

小中一貫 須賀の森学園
大阪市立淡路中学校
R8 年前期 保健委員
R8. 10月

特に 気をつけてほしい
ポイント 8つです

必ず朝食は
食べよう!

卓月には朝食をしっかりと
食べてから学校
に行こう



①

(早く寝て
目垂目をしる)



水分はこまめに!

のどがかわく前に
+ 塩分をとる



1.2L以上

SPORTS
DRINK



暑さ対策をしよう



ぼうしを
かぶろう

ケガ予防
爪を切る



ケガ予防
ストレッチや
準備運動は
しっかりと!



ケガをしたたら

水で洗ってから



救護へ

ハンカチ

忘れずに

体調が

すぐれないなら

本部にGO

ヤバ!! と思ったら、まだやる... と思っても
とりあえず本部にたまさか来たと思って
来な。

Dear 保健委員会

心も体もコンディションは万全に!

