







佐渡市立新穂中学校
保健室
体育祭編
平成29年9月4日

2学期がスタートして1週間が過ぎました。夏休み中から準備をしてきた体育祭もいよいよ今週末。各チームの努力を魅せる場です！有意義な体育祭にするためにも、自分でできる健康管理・安全管理をしっかりと行いましょう。

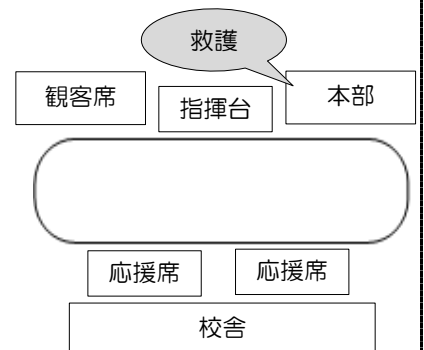
体育祭に向けて自己管理

<p>十分な睡眠</p> 	<p>しっかり朝食</p> 	<p>帽子をかぶる</p> 	<p>こまめな給水</p> 
--	---	--	---

熱中症は予防が1番です。各々熱中症対策を忘れずをお願いします。

体育祭当日、けがをした・具合の悪いときは・・・

- ① 無理をせず、近くにいる先生に早めに申し出てください。
- ② 救護係は本部テント内です。一人で来られないときは保健委員または、近くにいる人が付き添ってあげてください。
- ③ 傷が砂で汚れているときは、できるだけ水で洗って来てください。
- ④ 本人が動けないときは、近くにいる人がすぐに先生を呼んでください。



最終点検

つめが伸びていませんか。相手にけがを負わせないように必ず切りましょう。

2学期身体測定を行います

- 1 計測項目 身長・体重
- 2 場 所 保健室
- 3 日 程
 - 12日(火) 昼休み / 1年男子 (13:10~13:20) → 1年女子 (13:25~13:35)
 - 13日(水) 昼休み / 3年男子 (13:10~13:20) → 3年女子 (13:25~13:35)
 - 14日(木) 昼休み / 2年男子 (13:10~13:20) → 2年女子 (13:25~13:35)
- 4 その他
 - ※体操着で受けます。測定時は裸足になります。
 - ※スムーズに受けられるよう協力しましょう。
 - ※受けられなかった人は、後日個別に測定します。

自分の成長を
確かめましょう

