

KOBE T&F SCHOOL しあわせの村教室
安全へのお願い

さんか みな
参加する皆さんへ
ほごしゃ しどうしゃ みなさま
保護者・指導者の皆様へ

あんぜん うんどう つぎ りゆうい ねが
安全に運動するために、次のことへご留意くださいますよう、お願いいたします。

ポイント1 けんこう
健康チェック

- いつもどおりげんきにしている。
- すいみん じゅうぶん つか のこ
睡眠は十分にとれた。(疲れ、だるさ、などが残っていない。)
- ちようしょく た た すこ じかん
朝食はしっかり食べた。(食べてから少し時間がたっている。)
- かぜをひいていない。(ねつ はなみず いた
熱、鼻水、のどの痛みなどが無い。)
- おなかのちようし ふくつう げり
調子はよい。(腹痛、下痢などが無い。)
- ぶだんからうんどう
ふだんから運動している。

ポイント2 ふうば スポーツにふさわしいふくそう
冬場のスポーツにふさわしい服装



- うご ぶく
動きやすい服
- ちようせつ ぶく き
調節のしやすい服 (ぬぐ、着るがしやすい。)
- てぶくろ
手袋
- はし うんどうぐつ
走りやすい運動靴

しゅうごう じ あたたか ぶくそう からだ ひ うんどう こ
集合時には暖かい服装で体を冷やさないようにしましょう。運動後や
きゅうけいじ からだ ひ ぶく き
休憩時も、体を冷やさないように服を着よう。

ポイント3 てきせつ すいぶんほきゆう
適切な水分補給

- うんどう あせ すいぶん てきせつ
運動すると汗をかくので、水分を適切にとりましょう。
- ※ あせ しょり わす きゆう からだ ひ
汗の処理も忘れずに！ 急に体が冷えてきます。



ポイント4 たいちよう き さんか みな
体調への気づき (参加する皆さんへ)

- うんどうちゆう からだ ちようし ちか やくいん い
運動中、体の調子がわるくなったら、近くの役員に言いましょう。

ポイント5 うんどう みまも ほごしゃ しどうしゃ みなさま
運動の見守り (保護者・指導者の皆様へ)

- うんどうちゆう こさま ようす みまも き
運動中は、お子様の様子を見守ってください。お気づきのことがありましたら、近くの役員へ声をかけてください。