

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 健康チェック

- いつもどおり元気にしている。
- 睡眠は十分にとれた。(疲れ、だるさ、などが残っていない。)
- 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。(熱、鼻水、のどの痛みなどが無い。)
- おなかの調子はよい。(腹痛、下痢などが無い。)
- ふだんから運動している。

ポイント2 冬場のスポーツにふさわしい服装



- 動きやすい服
- 調節のしやすい服 (ぬぐ、着るがしやすい。)
- 手袋
- 走りやすい運動靴

しゅうごう じ あたた 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 適切な水分補給

- 運動すると汗をかくので、水分を適切にとりましょう。
- ※ 汗の処理も忘れずに！ 急に体が冷えてきます。



ポイント4 体調への気づき (参加する皆さんへ)

- 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 運動の見守り (保護者・指導者の皆様へ)

- 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。