



大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
昼間部保健室

運動前後にはウォーミングアップを

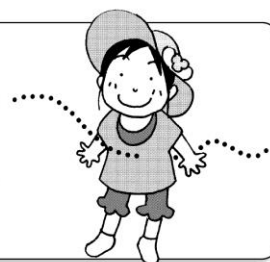
長い（短い？）夏休みが終わり、2 範囲が始まりました！休みの後、体のリズムをもとに戻すには時間がかかりますね。

夏の疲れと暑さで、夏休み明けは体調不良やケガの発生が毎年多くみられます。月末の体育大会に向けて、運動前には十分なウォーミングアップをして少しずつ体を慣らしていくよう心がけましょう。



薄着・日よけ

通気性のよい衣服と帽子や日傘の活用を。



水分補給

のどがかわく前に！運動前後の体重変化を補給用の目安に。

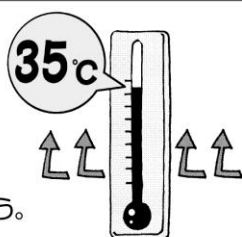


何回でも
言いますよ～

くれぐれも熱中症に注意！

気温の急上昇に注意

暑さに慣れてから運動量を増やしていこう。



無理しない

睡眠不足や体調不良を自覚しているときは要注意！



9月スクーリング予定表

通信番号

名前



結核予防週間
9/24～9/30
2週間以上
続くせきは
要注意！！

©少年写真新聞社2013

	1 時間目 13:20～14:10	2 時間目 14:20～15:10	3 時間目 15:20～16:10	4 時間目 16:20～17:10
8月27日（月）				
29日（水）				
31日（金）				
9月3日（月）				
5日（水）				
7日（金）				
10日（月）				
19日（水）				
21日（金）				
26日（水）				
28日（金）				
29日（金）	体育祭 （参加・不参加）			

