

# KOBE T&F SCHOOL 王子教室

## 安全へのお願い

参加する皆さんへ

保護者・指導者の皆様へ

安全に運動するために、次のことへ気をつけてくださいますよう、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なっている。
- 睡眠は十分にとれている。(疲れ、だるさ、などが残っていない。)
- 食事はしっかり食べている。(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 夏のスポーツにふさわしい服装

- 動きやすい服
- 暑さをにがしやすい服
- 帽子
- 走りやすい運動靴



※ 汗の始末もわすれずに。

※ できるだけ日差しに当たらないようにしましょう。

### 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。

※ 運動する前にも、ちょうどよい量の水分をとりましょう。



### 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、近くの指導者に言いましょう。

### 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、近くの係員へ声をかけてください。