



金沢大学附属高  
H25. 6



総体・総文に参加した皆さん、おつかいさまでした！他校の生徒さんと交流して、良い経験ができたかな？最後まで続けた3年生の皆さん、本当におつかいさまで。続けたことが何よりの結果だと思います😊

6月6日は運動会ですね！ケガや事故のない、楽しい運動会になるように、ご協力をお願いします♡💧

## 楽しい運動会に向けて！

キリキズやスリキズができた時は水道できれいに洗い流してから来てね。

身体に異変があるときは必ず声をかけてくださいね。



競技後にも水分とろう♪

**熱中症に注意!!!**

水分をとってから競技に参加♪



## 運動会前チェックリスト！

- 手・足の爪は短く切っていますか？  
人や自分を傷つけないための準備をしましょう。
- 睡眠不足じゃないよね？  
注意力が散漫になり、ケガにつながります。  
熱中症にもなりやすくなるよ！
- 具合が悪いところはないかな？  
一日中、外で活動する元気はある？
- 朝ごはんは食べましたか？  
ガソリンが入っていないと車は動きません。  
朝ごはんを食べないと身体は動きません。
- タオルを持ちましたか？  
汗を拭いたり、  
水でぬらして首などに当て、  
体温の上昇を防ぎましょう。
- 飲み物は持っていますか？  
学校の自動販売機のは売り切れてしまいます。  
必ず、各自で用意しましょう。

