

安全な体育活動実施に向けて

※体育着のすそは、いつもスボンの中に入れ、ぼうしのゴムは、耳の後ろを通し、あごにかけます。

さいたま市立西原小学校
体育部

1 運動用のはだ着（インナー）について

- (1) 体育着の下に着てもかまいません。
運動に適したものを着ましょう。
- (2) 必要な人は、着替えを持ってきましょう。
 - 体温管理、衛生管理の観点から着替えるようにしましょう。



2 身だしなみについて

- (1) 安全に活動するために髪は結びましょう。
- (2) 髪留めはヘアゴムのみのもので柔らかいものをつけましょう。
 - カチューシャ、ピンなどの固いもの、割れるものなどは、接触するとけがにつながります。
 - 安全面の観点からさけてください。
- (3) 貴金属は身に着けないでください。
接触するとけがにつながります。



3 トレーナー類（上に着るもの）について

- (1) 寒い季節は、着てもかまいません。
運動に適したものを着ましょう。
- (2) 体が温まってきたら脱ぎましょう。
- (3) 体育着袋に、体育時に着る用のトレーナーを入れておきましょう。
 - ①ファスナーなどの固い部分があるものは、接触するとけがにつながります。
安全面の観点からさけてください。
 - ②フードのついたものは、首にひっかかる可能性があります。
安全面の観点からさけてください。



4 スパッツ、レギンス、ジャージ類（下に履くもの）について

- (1) 寒い季節は、着てもかまいません。
運動に適したものを履きましょう。
- (2) 体が温まってきたら脱ぎましょう。
- (3) 体育着袋に、体育時に履く用のものを入れておきましょう。
 - 長ズボンは上からはいてもかまいません。
 - 運動に適したものを履きましょう。
 - ファスナーなどの固い部分があるものは、接触するとけがにつながります。
 - 安全面の観点からさけてください。

5 マスクについて

- (1) 原則、特別な理由がない限り、安全確保の為に、体育の授業の時には外しましょう。

- ①呼吸がしにくくなります。
- ②落として汚れたり、汗で湿ったりします。

※運動に適したものは、空気を通すもの、汗を吸うものです。

※児童の安全を最優先に体育活動を行うために、保護者の皆さまのご理解・ご協力をお願いします。

