

# ほけんだより

せいぎしょうがっこうほけんしつ 第10号

## 健康・安全に気を付けて、楽しい運動会にしよう！

うんどうかいほんばん 運動会本番に向け、うんどうぜんご 運動前後のすいぶんほきゅう 水分補給、マスクのとりはずし 取り外し、けんこうかんさつなど 健康観察等、けんこうかんり 健康管理に

りゆうい 留意し、とく 取り組んでいるところです。

がいしゅつ 外出やうんどう 運動のきかい 機会が減り、たいりょく 体力が低下している様子もみられます。むり 無理のないスケジュールで、そと 外に出てれんしゅう 練習するじかん 時間も、すこ 少しずつふ 増やしています。うんどうかい 運動会でちから 力がはつき 発揮できるように、じゅうぶん 十分にすいみんをとってつかれをとり、うんどうかい 運動会にのぞ 臨みましょう。

運動するときには外します



ねっしゅうしょうぼう 熱中症予防のため、うんどうし 運動時はマスクをはずすよう声をかけます

### ① ☐ できたらチェック！ 規則正しい生活をし、睡眠をしっかりとろう！

なかなかねむれないのは、すいみん 目のまえ 前のテレビやゲームなどのブルーライト（がめん 画面からでる ひかり 光）によるものかもしれません。この ひかり 光によって、のう 脳がおき 起きてとめいれい 命令し、ね 寝つきがわるくなってしまう。はやね 早寝、はやお 早起きをこころが 心掛けましょう。



### ② ☐ できたらチェック！ 朝ごはんをしっかりと食べよう！

あさ 朝ごはんは、あたま からだ うご 頭と体を動かすためのエネルギーになります。かなら 必ず食べましょう。



### ③ ☐ できたらチェック！ 朝ウンチをしよう！（トイレに行く習慣をつけよう）

あさ 朝ウンチをすると、すっきりして、げんき 元気、かつどう 活動できます。トイレに行く時間をとるためには、はやお 早起きをしないといね！

### ④ ☐ できたらチェック！ こまめに水分・塩分を補給しよう！

すいとう 水筒をまいにち 毎日必ず持ってきてきましょう

がっこう 学校でのすいぶんほきゅう 水分補給は、おちゃ 茶・みず 水を基本とします。げこう 下校まですいぶんほきゅう 水分補給ができるじゅうぶん 十分な量もってきてきましょう。

ねっしゅうしょうぼうたいさく 熱中症対策に必要、ひつよう 必要なおちゃ 茶・みず 水以外の飲料も、ひつよう 必要に応じてはくご 保護者の判断で持ってきてよいです。

おちゃ 茶・みず 水以外の飲料だけの持参はやめましょう。あくまでも、すいぶんほきゅう 水分補給の補助の役割です。

いちど 一度にたいりょう 大量にのむ 飲むのではなく、のどがかわくまえ 喉がかわく前にこまめにのむ 飲むようにこころが 心がけましょう。がっこう 学校

やすみじかん 休み時間ごとにすいぶんほきゅう 水分補給をしましょう。

うらめん 裏面もあります→



⑤ ☐ **赤白帽子・タオルを忘れずに用意しよう！**

強い日差しを直接 浴びていると、頭や体の温度が上がってしまいます。  
手をふくタオル・汗をふくタオルも忘れずに持ってくるようにしましょう。



※熱中症対策として、日よけがついた赤白帽子もOKです ↑ ↑

⑥ ☐ **登校前と朝の健康観察を行いましょう。**

熱・体調不良の症状があるときは、無理をせず休みましょう。

⑦ ☐ **つめを短く切ろう！**

のびすぎたつめは、運動中にけがをしたり、人をきずつけたりしてしまいます。こまめに切りましょう。（週に1回、つめを切るタイミングを決めておくといいですね！）



⑧ ☐ **準備体操をしっかりと行い、けがを防ごう**

準備体操をしっかりと、けがをしないように体を動かす準備をしましょう！手足を大きくのばして、首や腰、手首、足首など、全身をゆっくり大きく回してね。



⑨ ☐ **足のサイズにあったくつをはこう！**

成長が早い子どもの足。足のサイズにあわないくつを履いていると、子どもの柔らかい足は変形し、歩き方まで変わってしまう危険があります。週末に持ち帰った際、サイズチェックをお願いします。くつも上履きも、自分に合ったサイズのものを選びましょう。



運動会当日は、「救護スペース」で であてをします

運動会の途中で気分が悪くなったとき、けがをしたときは先生に言いましょう



傷口は水で洗い流してきれいにしてからきてください

**保護者のみなさまへ**

どの学年も、一生けん命に練習する姿があり、本番が楽しみです。がんばって練習してきた成果を発揮してほしいと思います。お子さまの毎日の持ち物の準備や体調管理等、引き続きよろしくお願いいたします。



運動会当日は、保護者の皆様も熱中症対策（帽子、水分補給等）を行い、ご観覧ください