

ほけんだより

精義小学校保健室 第10号

健康・安全に気を付けて、楽しい運動会にしよう！

運動会本番に向け、運動前後の水分補給、マスクの取り外し、健康観察等、健康管理に

留意し、取り組んでいるところです。

外出や運動の機会が減り、体力が低下している様子もみられます。無理のないスケジュールで、外に出て練習する時間も、少しずつ増やしています。運動会で力が発揮できるように、十分にすいみんをとってつかれをとり、運動会に臨みましょう。

運動するときには外します



※熱中症予防のため、運動時はマスクを外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、すいみん前のまえのテレビやゲームなどのブルーライト（画面から出る光）によるものかもしれません。この光によって、脳が起きてと命令し、寝つきがわるくなってしまいます。早寝早起きを心掛けましょう。



10じまでは、ふとんにはいろう！

② できたらチェック **朝ごはんをしっかり食べよう！**

朝ごはんは、頭と体を動かすためのエネルギーになります。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）**

朝ウンチをすると、スッキリして、元気に活動できます。トイレに行く時間をつくるためには、早起きをしないとね！

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 まいにちかならずも

- 水筒を毎日必ず持ってきましょう

学校での水分補給は、お茶・水を基本とします。下校まで水分補給ができる十分な量もってきましょう。

- 熱中症対策に必要なお茶・水以外の飲料も、必要に応じて保護者の判断で持ってきてよいです。

お茶・水以外の飲料だけの持参はやめましょう。あくまでも、水分補給の補助の役割です。

一度に大量に飲むのではなく、のどが渴く前にこまめに飲むように心がけましょう。学校

では休み時間ごとに水分補給をしましょう。

うらめん
裏面もあります→



⑤ できたらチェック

あかしろぼうし 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、白よけがついた赤白帽子もOKです ↑ ↑

⑥ できたらチェック

とうこうまえ 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 できたらチェック

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 できたらチェック

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して、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 できたらチェック

足のサイズにあつたくつをはこう！

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」でてあてをします



傷口は水で洗い流してくださいにしてからきてください

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

保護者のみなさまへ

どの学年も、一生懸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ひします。



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