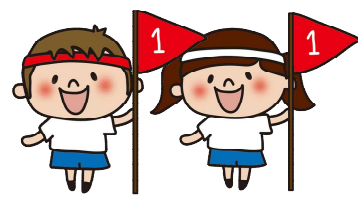


いよいよ土曜日は、待ちに待った運動会！1年生は、初めての運動会。6年生は小学校最後の運動会。楠浦小の児童一人ひとりがいろんな思いをもって臨む運動会です。全員にとって最高の思い出になるように、心と希望を一つに！最後まであきらめずに勝利をつかみとってください☆



## けがをふせごう！

運動会といえば「けが」と言ってもよいほど、必ずけが人が出ます。けがには2種類あります。一つは、「ふせげなかったけが」。もう一つは、「ふせぐことのできたけが」です。ふせげなかったけがは仕方ありませんが、ふせげるけがはふせぐようにしましょう。

### ×ふせぐことのできたけが代表例

- ×つめが伸びていて、お友達(自分)を傷つけた
- ×周りを見ていなくて、お友達とぶつかって転んだ
- ×くつひもをきちんと結んでいなくて転んだ などなど…。

けいけんがある人はいませんか…？

### ○けがをふせぐポイント

- 手のつめは、1週間に1回は切るようにする。足のつめは2週間に1回チェック！
- 動くときは、周りを見て行動する。後ろ歩きはキケン！
- くつひもは、ほどけないようにしっかり結ぶ。結べない人は練習しよう！
- 思いやりを持った行動、落ち着いた行動がけがをふせぐ最大のポイント！



## ねっちゅうしょう 熱中症をふせごう！

**ねっちゅうしょう 熱中症 = ふせげる病気**

熱中症は、正しく対策をすることでふせぐことができます。熱中症にならないように、正しい知識を身につけましょう！

**【熱中症になりやすい条件】**

- ・暑い日 ・湿度の高い日 ・暑さに慣れていない
- ・朝ごはんを食べていない ・すいみん不足 など

**【熱中症の症状】**

- ・頭痛 ・はきけ ・手や足のしびれ ・ふらつき
- ・だるさ ・大量の汗 ・体が熱くなる など

ねっちゅうしょうたいさく いろんな対策がありますが、一番は**無理をしすぎない**ことですよ！

**こまめに水分補給！**

のどがかわく前に水分をとみましょう！プラス塩分もあると安心です。

**十分なすいみんを！**

夜更かしは禁物！夜は早めに寝て、十分なすいみんをとみましょう。

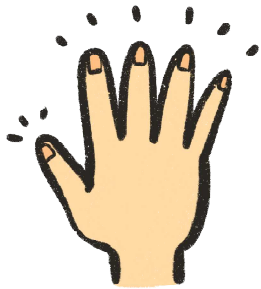
**朝ごはんは必ず！**

朝ごはんは栄養バランスの良いものをしっかり食べましょう！

# ★う ん ど う か い運動会チェックリスト★

## <前日の夜まで>

つめは短く切る



帽子のゴムの長さ

かくにん  
確認



早めになる



## <運動会当日の朝>

朝ごはんを食べる



トイレに行く



はきなれたくつをはく



気合いを入れる



成功するイメージを持つ



## <運動会がおわったら...>

おうえんしてくれたおうちの人、  
ちいま地域の<sub>かたがた</sub>の方々に感謝する



しっかり体を休める



からだ体は思っているよりも、もっとつかれています。お風呂で汗を流して、しっかり  
よる夜ごはんを食べて、いつもよりも早めに寝るようにしましょう！