



ほけんだより 運動会前号

令和6年5月13日
竜北東小 保健室
NO.4

いよいよ本格的に運動会の練習がスタートします。楽しく安全な運動会にするためのポイントを知り、体調を整え、運動会当日をむかえましょう。

楽しく安全な運動会にするためのポイント

すいみんを十分にとること

つかれをとるために、いつもより早くねるようにしましょう。すいみん不足はケガや熱中症の原因につながります。



朝ごはんを食べること

朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。ごはんやパンだけでなく、汁物やおかず、野菜など、バランスよく食べるとよいですよ。



手足のつめを切っておくこと

つめがのびているとケガにつながります。自分のために、人にケガをさせないために友だちのために、しっかりと切る習慣をつけましょう。



準備運動でケガを予防すること

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。



保健室よりお願いです



①汗ふきタオルを忘れずに!

汗をかいたら、タオルでしっかりふきましょう。そのままにしておくと、かぜをひいてしまったり、体がかゆくなることもあります。

②水とうを忘れずに!

熱中症予防のためにも、水とうは毎日必ず持ってくるようにしましょう。運動前や運動後は必ず水分をとり、体調がくずれないように注意しましょう。もしも、水とうに入っている水やお茶がなくなってしまった場合は、水道の水を入れて、練習に参加するようにしましょう。

③体調が悪くなったときは近くの人に声をかけて!

練習中に体調が悪くなったときは、近くにいる先生や友だちに知らせてください。大きな事故につながる前に、近くの人に必ず伝えましょう。