



ほけんだより 運動会前号

令和7年5月20日
竜北東小 保健室
NO.5

5月25日(日)はわくわくスポーツフェスティバルがあるため、今週から本格的に練習が始まります。楽しく安全なわくスポにするためのポイントを知り、体調を整え、わくスポ当日をむかえましょう。

たの あんぜん 楽しく安全なわくスポにするためのポイント

じゅうぶん 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なります。すいみん不足はケガや熱中症の原因につながります。



あさ た 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。



てあし き 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。



じゅんびうんどう よぼう 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。



ねが 保健室よりお願いです



①汗ふきタオルを忘れずに持ってきましょう!

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水とうを忘れずに持ってきましょう!

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、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ください!

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。

