



# うんどうかい じゅんび 運動会の準備をしよう!



10月1日(日)の運動会に向けて、いよいよ練習が始まります。思い出に残る運動会にするためにも、けがや熱中症の予防に目を向けてみましょう。

## 1 とにかく早くねる!

暑い中、外に出て運動をすると、体がどっと疲れてしまいます。その日の疲れはその日のうちに取るようにしましょう。次の日のエネルギーをチャージ!

<ぐっすりねむりにつくために>



湯船に入って  
体を温めよう。

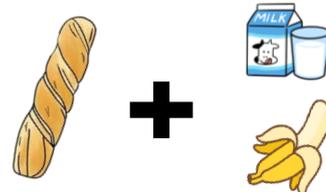
ねる前に軽くストレッチをするのも効果的。



## 2 朝ごはんをかならず食べる!

「朝、時間がなくて何も食べられなかった」「パン1個だけ食べてきた」という話をよく聞きます。朝起きたとき、私たちの体にはエネルギーが不足しています。そのまま運動をすると、ふらつき、体調不良の原因に! 熱中症になる可能性もぐんと高まります。

<まずは...>



## 3 水分をこまめにとる!

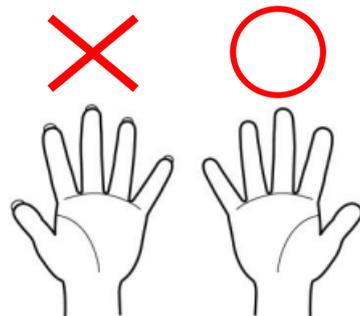
「汗をかく=体の水分が外に出ている」のです! のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

運動中は、15分に1回水分補給をすることがおすすめです。

## 4 手・足をチェックする!

のびすぎた爪は運動の邪魔になったり、友だちを傷つけたりしてしまいます。手のひら側から見たときに、爪が見えないくらいがベストの長さです。

また、成長して靴のサイズが合わなくなっている人は、おうちの人に相談してみましょう。



## 2学期の発育測定を行います

9月の前半にかけて、学級ごとに発育測定と保健指導を行います。詳しい時間については、時間割でご確認をお願いします。

持ち物は体操服セットです。忘れないようにしましょう。



### ~もしけがをしてしまったら~

まずは自分で傷口をきれいに洗いましょう。そのあと、保健室で手当てを行います。また、保健室では応急処置は行いますが、家でのけがや、数日前のけがの手当てについては、おうちで絆創膏・湿布を貼ってくるか替えの分を用意していただきますよう、よろしく願いいたします。