

ほけんだより

令和4年10月18日(火)

田野小学校 保健室

うんどうかいとくべつごう 運動会特別号

いよいよ、みなさんが待ちに待った運動会が今週土曜日に控えています。運動会に向けて、毎日たくさん練習をしていますね。今年は3年ぶりに保護者の方に応援に来ていただく運動会です。本番で練習の成果を十分に発揮できるように、ケガや体調管理に気をつけ、みんなで運動会を成功させましょう。



本番

★たいちょうふりょう

★体調不良にならないために…★

せっかくの運動会、最後まで元気に参加するために、当日までしっかりと体調をととのえることが大切です。自分が気をつけなくてはならないことをもう一度確認しましょう。

ポイント1. 体調をととのえる!



- ① 疲れを翌日に残さないためにも夜は9時までにねましょう。
- ② かならず朝ご飯を食べましょう。
- ③ 体調が悪いときは無理をしないことが大切です。



ポイント2. こまめに水分をとる!

- ① のどがかわいたな…と思う前に水分をとることが大切です。
- ② 『一気にたくさん飲む』のではなく、『こまめに少しずつ飲むこと』を心がけましょう。
- ③ いつでも飲むことができるよう必ず各自で水筒を持参しましょう。
※飲み物を飲むときは必ず座って飲みましょう!



ポイント3. 服装で調整する!

- ① 長袖になったり半袖になったりすることで、朝晩と昼間の大きな気温差に対応しましょう。
- ② 体操服の中に、下着を着ましょう。冷えを防ぐだけでなく、汗を吸い取って、肌を清潔に保つことができます。
- ③ 頭を太陽から守るために、かならず帽子をかぶりましょう。

けがをしないために…

①つめを短く切っておこう

ぶつかったときに自分や友達^{じぶん ともだち}がけがをしないためにも、爪^{つめ}は練習^{れんしゅう}から短く切っておこう。



②準備運動をしっかりとしよう

ラジオ体操^{たいそう}は筋肉^{きんにく}をのばすことを意識^{いしき}して、けがを予防^{よぼう}しよう。
運動^{うんどう}にけがはつきものですが、予防^{よぼう}をする、きずは洗^{あら}うなど自分でできることはしましょう。



③サイズのあった靴をはこう

靴^{くつ}のサイズが合^あっていないと、転^{ころ}んでしまったり靴^{くつ}ずれがおきたりする原因^{げんいん}になります。
今^{いま}の自分にぴったりの靴^{くつ}をはいてこよう。



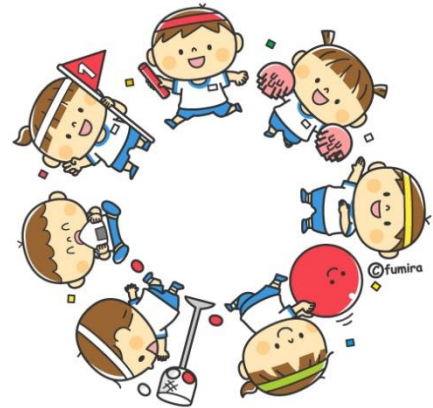
ほけんしつ 保健室からのお願い

1. 運動会前日

- ①9時^じまでには、ふとんにはいろう。
- ②バランスのとれた食事^{しょくじ}をしっかりとろう。
- ③爪^{つめ}を短く切り、水筒^{みずびん}、汗拭きタオル^{あせふき}を準備^{じゆんび}しよう。

2. 運動会当日

- ①朝ご飯^{あさごはん}は必ず^{かならず}食べましょう。
- ②自分自身^{じぶんじしん}でいつもと違^{ちが}うところはないか、調子^{ちようし}はいいか確認^{かくにん}しよう。
(体調不良^{たいちようふりょう}は熱中症^{ねつちゆうしやう}やケガにつながるので、絶対^{ぜったい}に無理^{むり}はしないようにしよう。)



- *すり傷^{きず}などの傷口^{きずぐち}は、水道水^{すいどうすい}できれいに洗^{あら}ってから救護^{きゆうご}テントまできてください。
- *体調^{たいちよう}が悪^{わる}くなったときや周り^{まわり}で具合^{ぐあい}が悪^{わる}そうにしている人^{ひと}がいるときには、声^{こゑ}をかけあつて我慢^{がまん}せずに救護^{きゆうご}テントまで来てください。

保護者のみなさまへ

運動会が安全に行えるよう、当日の朝は、お子様の健康観察を念入りをお願いいたします。
また運動会中にお子様^{こども}が体調^{たいちよう}を崩^{くずれ}した場合、保健室^{ほけんしつ}で休^{やす}ませることがあります。その際、体調^{たいちよう}がなかなか良^よくならない場合や養護教諭^{ようごきょうゆ}が付き添^{つきぞ}えない場合にはご協力^{きやうりき}いただくこともありますので、よろしくお願^{ねが}いいたします。