

ほけんだより



竜王東小学校
保健室

うんどうかいとくべつにつか
運動会特別日課がはじまりました。まだまだ暑い日が続いており、

ねっちゅうしょう ちゅうい ひつよう うんどうかい れんしゅう つか たいちょう ぐず ひと
熱中症に注意が必要です。運動会の練習の疲れもあり、体調を崩す人が
で出ています。夜は早く寝て疲れを取り、運動会に向けて元気にがんばりま
しょう。

運動会に向けて、守ってほしいこと



① 早ね・早起き・朝ごはん

はや はやお あさ
早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、体調を整え
ましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーの源
です！必ず食べましょう。



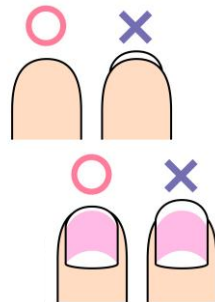
② 水分をこまめにとる

すいぶん
水筒を毎日持ってきていますか？水筒を忘れずに
持ってきて、熱中症予防のため、こまめに水分
をとりましょう。



③ つめを短く切る

なが
つめが長いと、つめが割れたり、他の人にケガを
させてしまったりして危険です。手と足の爪は
短く切りましょう。



④ ぼうしをかぶる

そと かなら
外では必ずぼうしをかぶり、熱中症を予防しましょう。



⑤ あせをふく

あせ ひ かぜ
汗が冷えて風邪をひかないように、汗をかいたらハンカチ
やタオルでふきましょう。また、汗をかくので、髪が長い
人は、結んだりピンで留めたりしましょう。



⑥ 下着を着る

したぎ あせ す と
下着は汗を吸い取ってくれます。また、けがや冷えから
おなかを守ってくれます。必ず下着を着ましょう。



⑦ 自分の足に合った靴をはく

くつ
靴ひもがほどけていたり、かかとをふんで履いていたり、
自分の足より大きい(小さい)靴を履いていたりすると、
ケガをしやすくなります。



⑧ 運動をする時は、マスクを外す

うんどう とき はず
熱中症を予防するために、運動をする時はマスクを外し
ましょう。



⑨ 石けんできれいに手をあらう

うんどう あと そと かせ とき
運動の後や外から帰った時は、ていねいに手をあらいましょう。

