

# 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。



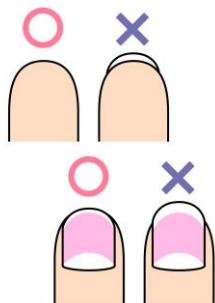
### ② 水分をこまめにとる

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 き  
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 うがい・手あらいをしよう

うんどう あと そと かわ とき  
運動の後や外から帰った時は、うがい・手あらいをしましょう。

