

ウオッチ

みつめてみよう じぶんの ところと からだ

竜王小学校
ほけんしつ
運動会特別号

うんどうかいれんしゅう

運動会練習 はじまります！

9月13日から運動会の練習がはじまります。運動会でこれまでがんばってきたことを出しきれるように、日ごろから練習や準備をしっかりとしましょう。運動が得意なひと、苦手なひと、全員が「たくさんがんばれたよ！」「たのしかったね」といえる運動会になるといいですね。

ねっちゅうしょうよぼう

熱中症予防のために…運動前にチェック！



あさごはんは食べたかな？



たいちょう もんだい 体調は問題ないかな？



すいぶん 水分はとったかな？

すいとう なかみ じゅうばん 水筒の中身は十分にはいっているかな？

れんしゅうまえ たし 練習前に確かめよう！ 少ないときは冷水機で水をいれてから練習にいこう！

こんな症状があったら・・・すぐに大人に相談！



めがまわる
あたまが痛い



きもちがわるい
はきそう

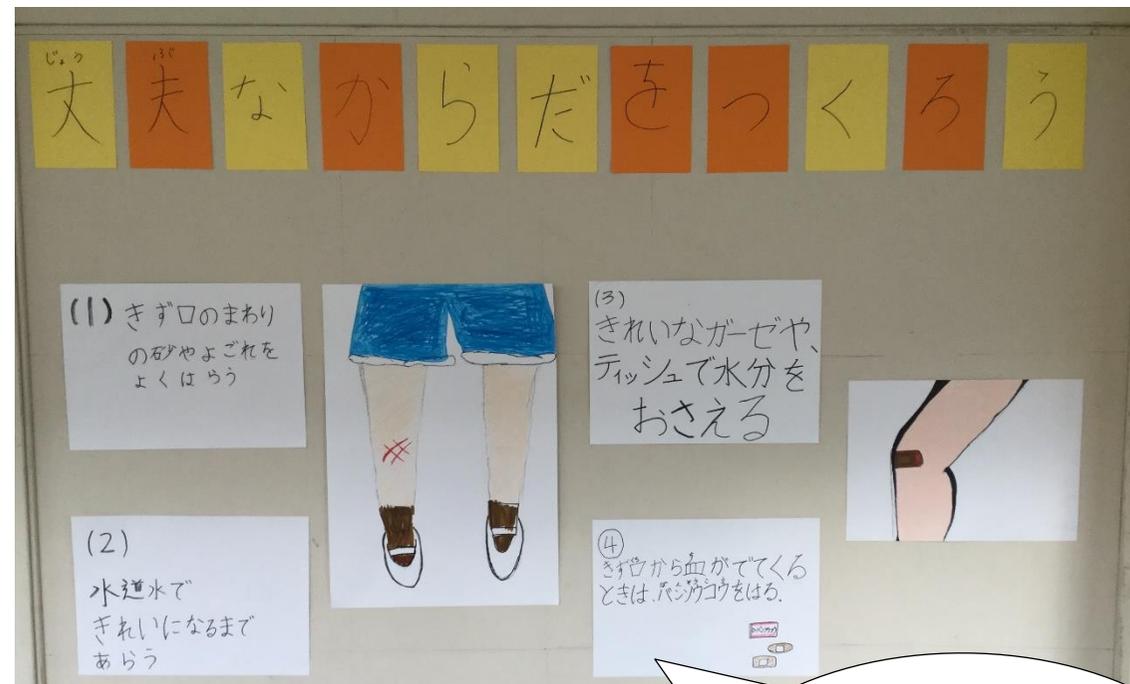


ぼーっとする
げんきがでない



きんにくつう
筋肉痛

ケガの手当て じぶんでできるかな？



ここで、みなさんに問題です。

Q. すりきずをきれいになおすために必要なものは・・・

- ① 消毒液をたくさんかける
- ② 水道水でよく洗う
- ③ ティッシュで傷をよく拭く



こたえ

ヒントは保健委員会のポスターにあるよ！よくみてみよう。

保健委員会がすりきずの手当ての方法をかいたポスターを作成しました！保健室前の掲示板上にはあってるので見に来てくださいね。



最近、すりきずは消毒をすると、消毒したい菌以外にも、傷を治してくれる細胞や皮膚の常在菌(ほかの菌が体の中に入らないように守ってくれる菌)も退治してしまうことがわかってきました。水でしっかり傷口を洗えば、あとは自分の体の免疫が傷口にのこった菌を退治してくれるので、消毒液はほとんどの場合で必要がないそうです。(傷口によっては消毒液が必要なこともあります。)

できるだけ傷口をきれいにするために、しっかり傷口を洗いましょう。



クイズのこたえ：②



おうちのかたへ

連日、暑い日が続いており、運動会練習中の熱中症が心配される状況です。学校での基本的な熱中症対策は以下の通り行います。

- ①WBGT(暑さ指数)の30分おきの測定、基準に基づいた活動の継続・中止の判断
- ②涼しい場所でのこまめな休憩、水分補給
- ③運動前・中・後の健康観察
- ④体調不良者は保健室もしくは自習室で見学

そのほか、状況に応じて、子どもたちが安全に活動できるよう熱中症対策を講じていきます。

おうちでは以下の3点のご協力をおねがいします。

○毎朝、朝食をたべさせてください。

朝食を食べないと、熱中症など体調不良になる危険性が高まります。味噌汁やうめぼしなど塩気のあるものは、適度に塩分を補給することができるので、おすすめです。

○赤白ぼうし、汗拭きタオルを持参させてください。

直射日光を遮ることは熱中症予防に重要です。また、活動で汗をかいたあとにエアコンが効いた部屋に入ると体調を崩すことがあります。汗を拭いて冷えを防止したり、水にぬらして涼むこともできるので、首にかけられる長さのタオルを準備してください。

○体調に不安がある場合は学校にお知らせください。

通常通り登校できても、「疲れている」「なんとなくいつもより元気がない」等、気になる様子がありましたら、連絡帳で学校にご連絡ください。その日の運動を伴う活動は見学とします。



水分補給についてのお知らせ

熱中症対策として、これまで持ってきてよい飲み物だった**水・麦茶**に加えて

9月13日から運動会当日までの運動会特別日課中に限り、

スポーツドリンク・経口補水液 をもってくることができます。

スポーツドリンクは熱中症予防に有効な一方で・・・
糖分量が多く、500mlあたりスティックシュガー8本分もの砂糖が含まれているものもあります。スポーツドリンクを過剰に摂取すると、

- ・満腹感で給食が食べられなくなる
- ・太りやすくなる
- ・虫歯になりやすくなる

などの弊害もあります。
多めに氷を入れる・薄める・量を調整する等、ご家庭でのご配慮をお願いします。

また、水筒の種類によってはスポーツドリンクの持ち運びに対応していないものもありますので、ご注意ください。ペットボトルでの持ち込みはできません。

製品によっては、麦茶にもミネラルや塩分が含まれています。

スポーツドリンクや経口補水液を持ってくるかはご家庭の判断にお任せしますが、持ってこない場合でも、経口補水液は学校に常備してあります。必要になったときには摂取することが可能ですのでご安心ください。