

なが 長かったゴールデンウィークが終わりました。こころ からだ がっこう せいかつ 心と体を学校の生活リズムにもどすことができましたか？5月は新学期からの緊張がとけ、ふちゅうい 不注意からけがをすることが増える時期でもあります。しっかりきもちをきか 替えて、うんどうかい む まいにち 運動会に向けて毎日がんばりましょう。

うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まります！



5月23日のうんどうかい む れんしゅう はじ 運動会に向けていよいよ練習が始まります。おお 大きなけがやねっちゅうしょう 熱中症などがなく、みんなの思い出に残る運動会になるように次のことに気を付けてください。

(1) きそく せい せいかつ 正しい生活リズムです。



うんどうかい れんしゅう 運動会の練習期間中は、からだ をたくさん動かす日が続きます。ただでさえ、まだ暑さに慣れておらず体力がうばわれるこの期間に睡眠不足になると、たいちよう 不良はもちろん、けがの原因にもなります。必ず十分な睡眠を取り、しっかり朝ごはんを食べて、がっこう 学校に来てください。ほごしや 保護者の皆様も普段以上にお子様の健康チェック及び担任へのこまめな連絡をお願いします。

(2) ねっちゅうしょう 熱中症対策をする。



ことし しんがた 今年新型コロナウイルス感染症予防の関係で、5月の暑さの中、マスクを着けたり外したりしながらうんどうかい れんしゅう 運動会の練習、本番があります。しっかりとねっちゅうしょう 熱中症対策をしましょう。

① ぼうし すいどう わす も く 帽子・水筒・タオルを忘れず持ってくる。

うんどうかい れんしゅう 運動会の練習中は、いつもいじょう 以上にお茶を飲みます。お家のひとと相談して、おお 大きめの水筒をもってきましょう。

② すいぶん 水分補給をこまめにする。

③ きぶん 気分が悪くなったらすぐにちか 近くのともだち 友達やせんせい 先生へ伝える。



(3) けがのよぼう 予防をする。

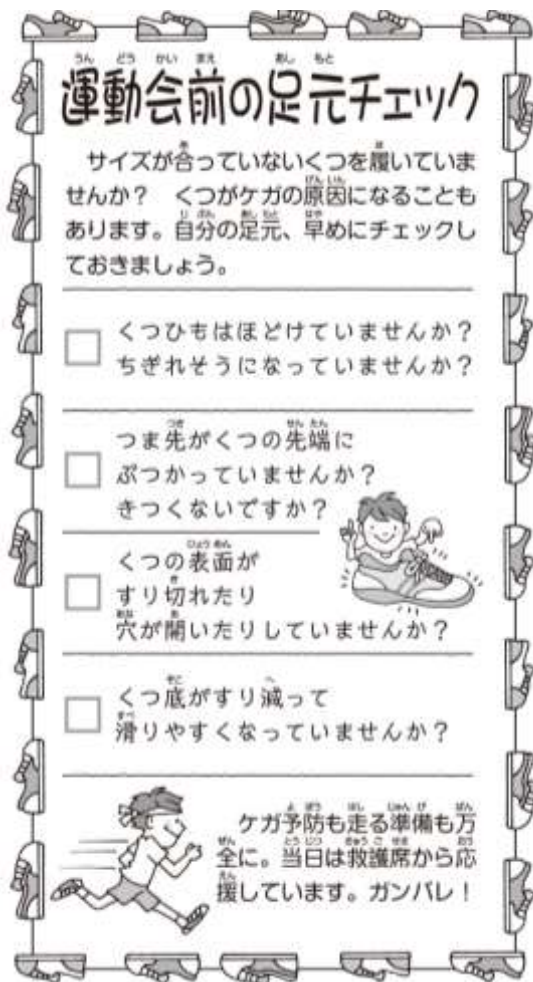


① つめをき 切っておく。

② くつは じぶん のあし のサイズにあ 合ったものをはく

③ しっかり じゅんびうんどう 準備運動をする

うら うんどうかい まえ あしもと よ 裏の「運動会前の足元チェック」も読んでね！



ほけんしつ
保健室に
く
来る前に

じぶん おうきゆうてあて
自分でできる応急手当



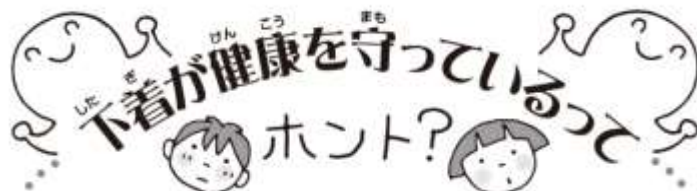
すり傷
傷が泥などで汚れている時は水できれいに洗いましょう。



はなち
鼻血
軽く下を向き、鼻をおさえ
て安静にしましょう。



やけど
すぐに水道水でよく冷や
しましょう。



だんだんと暑くなってきて、薄着の人も増えてきましたが、T シャツやブラウスなどの下に、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」と言う人！実は下着には、こんな大切な役目があるのです。

はだ
肌の "きれい" をキープ！

体からは毎日、自分で気づいていないときにも、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれるのです。



あつ さむ す
暑い！寒い！を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときには、体の熱を逃がさないようにキープします。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適に過ごすことができます。

