

保護者の方へ お子様と一緒にご覧ください。

ほけんだより



令和2年9月11日
唐津市立打上小学校
保健室 文責 辻

月曜日から運動会の練習が始まります。
私は、初めての打上小学校の運動会をとても楽しみに
しています。暑い中での練習なので、夜は早めに寝て、
1日の疲れを残さないようにしましょう。



熱中症にならないために…

①朝ごはんをしっかり食べてきましょう。塩分の入ったおかずも忘れずに。

朝は、体も脳もエネルギーがからっぽの状態です。朝ごはんを食べないとどうなるでしょう。
活動するためのエネルギーが不足しているため元気がでません。
運動会の練習にもついていけなくなるし、勉強にも集中できません。
バランスのよい朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にすごしましょう。



②すいみんを十分にとりましょう。

疲れをとるには、寝ることが一番です。
よく寝て、次の日規則正しい生活を心がけましょう



③練習中はこまめに水分を摂りましょう。

のどが乾いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。
練習中に体調が悪と思ったら、がまんをしないで近くにいる
先生に伝えましょう。



ケガをしないために…

①爪の長さをチェックしましょう。

のびすぎた爪は運動のじゃまになったり、友だちを傷つけたりしてしまいます。
手のひら側から見たときに、爪が見えないくらいがベストの長さです。



②自分に合ったくつをはきましょう。

成長期のみなさん、きつくなったくつを無理にはいたり、かかとをふんだりして
いませんか? 足に合わないくつはケガのもとです。



③準備運動はしっかりとしましょう。

ケガをしないために、準備運動をしっかりとしましょう。



もしケガをしてしまったら・・・

まずは、自分で傷口をきれいに洗いましょう! 傷口をきれいにあらってから
保健室に来るようにしてください。