

すこやか

南原小学校
保健だより
令和6年8月27日
NO. 5

9月ほけんもくひょう

きそくたしい

せいかつ
生活をしよう

ながかった夏休みも終わり、2学期の始まりです！2学期は運動会や宿泊学習など行事が盛りだくさんです。みなさんの活躍・成長を見られるのをとても楽しみにしています。



うんどうかい たのしい運動会にするために



自分でケガや熱中症を予防できるようにしよう

【準備編】

- 靴はきつかったり、ゆるすぎたりしませんか？
- 手足の爪はみじかく切ってありますか？
- 汗ふきタオルを用意していますか？



【生活習慣編】

- 夜ふかしをせず、早ね早おきができていますか？
- 朝ごはを毎日必ず食べていますか？
- 体をうごかして遊んでいますか？
- 手あらい・うがいをし感染症予防をしていますか？



【ケガ・熱中症予防編】

- こまめに水分をとっていますか？
- 運動の前にはしっかり準備運動を行っていますか？
- ルールを守って遊んでいますか？
- 体調が悪くときは、誰かに伝えられていますか？
- 時々休憩しながら運動していますか？



準備運動

どうして するの？



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなどと思ったら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう



慌てているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っているときと注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

元気に運動会をむかえられるように体調をととのえておこう！

