

5月のほけんだより



令和4年5月11日
三木市立三樹小学校



いよいよ本格的な運動会の練習がスタートします。早寝早起き朝ごはん、手洗い等の感染症対策をしっかりとって、体調を整え、運動会当日をおかえしましょう。

楽しく安全な運動会にするためのポイント

睡眠を十分にとる

疲れをとるために、いつもより早く寝るようにしましょう。睡眠不足はケガや熱中症の原因につながります。



朝ごはんを食べる

朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。ごはんやパンだけでなく、汁物やおかず、野菜など、バランスよく食べるといいですよ。

手洗いはていねいに

こまめに手洗い、消毒を心がけ、感染症の予防に努めましょう。手洗いは30秒間かけて洗いましょう。



手足の爪を切っておく

爪がのびていると、ケガにつながります。自分のために、人にけがをさせないために友達のために。



汗ふきタオルを持ってくる

汗をかいたらタオルで拭きましょう。そのままにしておくと、風邪をひいてしまいます。体がかゆくなることもあります。



体調が悪いときは先生に伝える

体調が悪くなったときは、近くの先生や友達に言いましょう。



準備運動でケガ予防

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、捻挫などのけがをしにくくなります。



こまめに水分補給をする

運動前や運動後に水分補給をしましょう。

放課後までもつ量の水分を持参しましょう。

*スポーツドリンクの持参は可能ですが、その場合、お茶とスポーツドリンクの2本を持参してください。



日中は暑くなってきました。登下校はもちろん、休み時間、外で遊ぶ時も必ず帽子をかぶりましょう。

玄関に熱中症対策として温度計を置いています。各自で確認し、外で遊ぶようにしましょう。