

ほけんのひろば

うんどうかい
もうすぐ運動会!

令和4年5月23日
調布市立多摩川小学校
校長 上杉 潤
養護教諭

家庭数

もうすぐ運動会です。毎日たくさんの練習をしている様子が保健室からみられます。そして体がとてもつかれている様子もわかります。保健室でお休みする人も急にふえました。頭痛や腹痛などの症状は体からのSOSです。はやくねてゆっくり体を休ませてあげましょう。



あ さこはんをしっかり食べる

エネルギー不足では体力が持ちません。しっかり食べてきましょう。



す いぶんをこまめにとる

のどがかわいたと感じたら、もう水分不足になっています! 運動の前後にこまめにとりましょう。



は やね・早起きをする

睡眠不足になると、熱中症になりやすくなります。早めに寝る習慣をつけましょう。



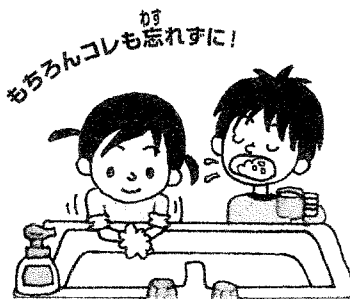
か らだを清潔にする

汗をかいたらよくふき、家に帰ったらお風呂に入りましょう。



つ めを切る

つめが長いとけがをしたり、ほかの子にけがをさせてしまったりします。



もちろんコレも忘れずに!

うがい・手洗いで感染予防!

運動をするときの服装

運動をするときは、寒くても厚着し過ぎず、動きやすく安全な服を身につけましょう。

保護者の皆様へ

今年もコロナ禍での運動会です。

暑い日差しの中、子どもたちは定期的に水分を取り日陰で休みながら運動会の練習に励んでいます。

運動会当日について、髪の毛を結ぶ、汗拭きタオル(冷感タオル)、冷たい水分(スポーツドリンク可)を準備するなど熱中症対策へのご協力をお願いいたします。

シャツのすそ

鉄棒に巻き込んでしまっけがをすることがあるので、スポンの中に入れましょう。

爪

長いとけがの原因になり、短すぎると深爪になるので、適度な長さに切りましょう。

靴下

靴下には肌を守る役目があるので、生地がしっかりしていて足首辺りを覆う長さのものにしましょう。

靴ひも

靴ひもはしっかり結びます。ひもがほどけやすい靴は避けましょう。

髪の毛

長い髪の毛は、挟まってけがをしたり、目に入ったりすることがあります。また、振り向いたときなどに、髪の毛が揺れて周りにいる人の顔に当たることもあります。髪の毛が長い場合は、縛ったうえで、まとめておきましょう。

服装が原因で起こった事故

- ・ポケットに手を入れたまま歩いていて、転倒。前歯2本を折る大けがをした。
- ・フードが木に引っかかって首がしめつけられた。
- ・鉄棒にシャツのすそを巻き込んでしまっておなかの皮膚をすりむいた。