

ほけんしつから
みなさんへ

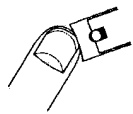
No.3
平成30年5月24日
八王子市立由井第三小学校 保健室
養護教諭 浅川 かなえ

運動会まであと2日!!

運動会に向けて、一生懸命練習しているみなさんに、いつも元気をもらっています。保健室からもみなさんへのエールとして、運動会の当日に元気に過ごするためのポイントも紹介します。

★ 前日の準備 ①

つめきり



手の平側からつめが見えないように切っておきましょう。

しっかり寝よう

よく眠ることで、体の疲れもとりましょう。ドキドキして眠れなくても、目を閉じて横になっていると体は休まります。



元気のためのもちものリスト

★ 水筒 ... スポーツドリンクがおすすぬ!

★ 汗ふきタオル

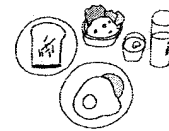
ティッシュ
鼻血が出たときに役立ちます

帽子 ... 応援中はつばの広い帽子も涼しくていいですよ。

着替え用の肌着
体育着の下にシャツを着る人は、昼休み中に着替えることができます。



朝ごはんをしっかり食べよう



熱中症にはじらぬいにも、必ず朝ごはんを食べて力を付けましょう!

おうちのひと健康チェックをしよう



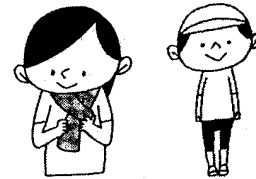
1日がんばる元気があるか、確認してから登校しましょう。

運動会中は...

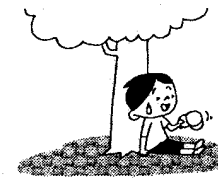
熱中症に注意 ⚠



こまめに少しずつ水分をとろう



タオルや帽子で日差しをよけよう



お昼休みなどは涼しいところへ

汗ばいた気持ち悪いよ

頭が痛いよ

フラフラするよ

と悪かったら

そういう友達に気付けよう

すぐに大人に知らせてください!

困ったときは救護テントへ

運動会の日、木の近くの救護テントが保健室になります。

けがをしたり、具合が悪かったりしたときは、いつもと同じように

近くの先生に伝えてからテントに来て下さい。

みなさんのがんばりも、私も精一杯応援したいと思っています。

みんな、がんばれー!!!

