

ほけんだより

令和5年5月17日（水）



佐世保市立世知原小学校

とくべつ号★No.1

保護者の人とよみましょう

世知原小学校の児童のみなさん、5/21（日）はいよいよ運動会ですね。みなさんの一生懸命に練習している姿を見て、私もたくさんの元気をもらっています。

だんだんと暑くなってきましたね。運動会の練習や、当日はどんなことに気を付けたらよいでしょうか？



ちゅうい
に注意！

暑さになれていないこの時期が、じつは熱中症になりやすいです。

しっかり対策をして予防しましょう。

けがに注意！

運動会でけがを少なくするためには、準備がとても大切です。自分と相手のためにしっかり準備をしましょう。

①きそく正しい生活！

本番に向けて、体調をばんぜんにします。
当日は、かならず朝ごはんを食べてきましょう。

②水分は多めに！

いつもより多めに水筒を準備しておきます。
こまめに水分補給をしましょう。



③マスクは無理せず！

マスクの中に熱がこもりやすいので、
走るときはマスクを外します。



①体操服はただしく着る！

必要のないものは身に着けません。
体操服はズボンにしっかり入れましょう。

②はきなれた靴で！

新しいくつはくつずれや捻挫になりやすいです。いつものくつをはきましょう。



③爪はみじかく！

競技をするときに爪がおれてしまったり、
近くの人をけがさせてしまうことを防ぎます。



当日の持ちものチェック

- 体操服 ぼうし タオル ティッシュ 水筒（多めに） 日焼け止め（必要な人）
- 肌着を必ず着てくる（汗を吸収します）

※具合が悪い、体がいつもと何かちがうなと思ったひとは早めに近くの先生におしえてください。