

# ほけんだより 運動会号

宮古島市立狩俣小学校 保健室 平成30年6月5日(火)号外

いよいよ10日は運動会！先週から運動会の練習が本格的に始まり、学校全体が賑やかになってきました。並行して、体調不良を訴えて保健室に来室する子も増えています。体調管理をしっかりと、残りの一週間頑張っていきましょう(^\_^)v

## 肌着をきよう😊



みなさんは服の下から肌着を着ていますか？

薄着でいた方が涼しいのでは？と思われがちですが、トップスの中に一枚肌着（インナー）を着ることで、汗をより吸収しやすくしてくれるので、皮膚温度が低くなり、体温の上昇を調整することができます。肌着が汗を吸ってくれるので、大切な洋服をにおいやシミから守ることもできますよ。

今は、速乾性に優れた肌着やヒンヤリと感じるもの、また形もタンクトップのものなど、いろいろなタイプの肌着がでています。自分にあった肌着を選んで、暑い夏を快適にすごしましょう。



## 運動会にむけて・・・

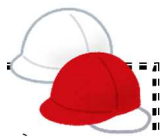
### ◎早寝・早起きをしよう◎

夜遅くまで起きていると、体の疲れがとれず頭痛や腹痛、体のだるさの原因となってしまいます。「早く寝て早く起きる」を心がけましょう。



### ◎ぼうしをかぶろう◎

毎日暑い日が続いています。熱中症にならないためにもぼうしをきちんとかぶりましょう。赤白ぼうしのゴムは切れていないかな？洗濯もこまめにしましょうね。



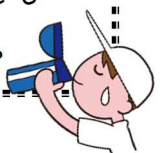
### ◎朝ご飯を食べよう◎

朝ご飯を食べないと、練習中も力ができません。元気の源となる朝ご飯はしっかり食べましょう。



### ◎水分をしっかりとろう◎

水分をとらずに練習を続けると、脱水症状をおこしてしまいます。少なくとも30分に1回は水分をとりましょうね。

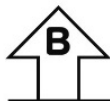
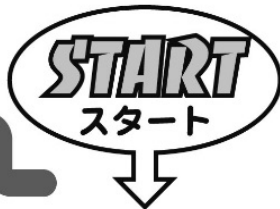


迷路でチャレンジ!!

応急手当て・けが予防の  
基礎知識

選んだ答えの方向に進みます。

正しい答えを選べると  
早くゴールできるよ。



運動の前の準備運動は…

A: しっかり体を動かしておく。  
B: 疲れるので、適当に。



すりむいたときの  
応急手当ては？

A: 水道の水で洗う。  
B: すぐに、ばんそうこうを貼る。



目にゴミが入った。  
どうする？

A: 水で洗い流す  
B: こすって取る。



つき指をしたら…

A: 氷水で冷やす。  
B: 引っばる。



運動をしないほうが  
よいのは？

A: めんどくさいとき  
B: 熱があるとき



熱中症を防ぐには？

A: まとめて水分をとる。  
B: 少しずつ、何回も分けて水分をとる。



まちがえたところは、見直しておきましょう!!