



ほけんだより

2022年10月

保健室 P

10月に入り、^{うんどうかい れんしゅう}運動会の練習もラストスパートに差し掛かっています。^{みな まいにちがんば}皆さんが毎日頑張っているのを見て、うれしく思っています。^{うんどうかいとうじつ みな れんしゅう せいか じゅうぶん はつき}運動会当日も、皆さんの練習の成果が十分に発揮できるよう、^{あんぜん}安全に注意して取り組みましょう。

あなたが出るのはどの種目？

種目1：

種目2：

種目3：



その種目で起きるかもしれない怪我は？

想像して丸をつけよう

熱中症・捻挫・骨折・すり傷・打ち身

そのほか()

予防するにはどうしたらいいのでしょうか？



けが よぼう たの うんどうかい
怪我を予防して楽しい運動会に！

うんどうかいとうじつ き
運動会当日に気をつけること

①ス は念入りに

ス をすることで体と心の準備をしましょう。



あし うで からだぜんたい の
足や腕、体全体をよく伸ばしましょう。

②せ の話をよく聞く

せ に言われたことは必ず守りましょう。自分勝手な行動は自分だけではなくお友達の怪我にもつながります。



③す をしっかりと

喉が渇く前に必ず飲み物を飲みましょう。当日は多めに飲み物を持ってきましょう。経口補水液など塩分が含まれているものが好ましいです。



⑤ 水分補給 ④ 塩分補給 ③ 水分補給 ② 水分補給 ① 水分補給

保護者の皆様

運動会では熱中症や怪我などの危険が十分にあります。当日は水やお茶ではなく、塩分の含んだスポーツドリンクや経口補水液などが好ましいです。また、マスクを着用する場合は通気性の良いマスクや、履きなれた靴など熱中症や怪我に備えた御準備をよろしくお願いいたします。