



えがお No.4
保健室 寺下
令和元年5月22日

運動会練習頑張っています！

いよいよ、運動会本番まであと4日となりました。子どもたちは、日々練習に一生懸命取り組んでいます。校庭・体育館からは子どもたちの頑張る姿が見られ、4月の頃と比べるととてもたくましくなったように感じます。練習の成果を十分に発揮できるよう体調管理にも気をつけて頑張りましょう！



さいかくにん うんどうかい げんき さんか ほうほう 再確認！運動会を元気に参加する方法！

★生活のリズムを整えよう★

◎たっぷり栄養をとろう！

朝・昼・夜の3食をきちんと食べましょう。朝ごはんは午前中がんばるためのエネルギー源です。朝ごはんを食べないと頭も体も思うように動きません。自分の100%の力と声を出せるようにたっぷり栄養をとりましょう。



◎早寝をしましょう！

運動会の練習でからだはとても疲れています。睡眠不足の状態では頑張るのとはとても危険です。今日からでも「早寝・早起き」の生活をしましょう。



◎朝うんちをしよう！

毎朝うんちは出ていますか？朝トイレに行く習慣をつけて排便のリズムをつくりましょう。うんちがたまるとおなか痛くなる原因になりますよ。



朝トイレの習慣を

★けがをしないために、つめの長さやくつのかたき・はき方にも気をつけましょう★

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！

- ◇こまめに水分補給をしましょう！
- ◇汗をかいたらタオルなどでふき、体を冷やさないようにしましょう！
- ◇手洗い、うがいをしましょう！
- ◇睡眠、栄養をしっかりとって体調を整えましょう！



★体調が悪い時は無理をせずに、近くにいる先生に教えてください。開会式や閉会式の途中で体調が悪くなったら無理をせずにその場に座るようにしましょう。

保護者の方へ

《健康貯金へのご協力ありがとうございました》

健康貯金での保護者の方のコメントから、早寝・早起き・メディアについて声かけをしていただいていることが大変よくわかりました。いつもご協力ありがとうございます。

【児童のようす】

10連休中どの学年も早起きを頑張っていてとても素晴らしかったです。4年生以上は就寝時刻とメディアの利用時間が課題のようです。睡眠不足・長時間のメディア利用は疲れを溜め、体調を崩す原因になります。

【おうちの方からのコメント紹介】

- 「早ねも朝ごはんもメディアもやくそくを守ろうとがんばっていてえらかったです。」
- 「声をかけなくてもゲームをやめる時間を守っていたのでこれからも続けてほしいです。」
- 「メディアはなかなか守れずこれからの課題です。」
- 「テレビ、ゲームのゆうわくに負けないように時間を見て、自分で決めて行動するようにしていきます。」

《運動会に関するお願いです》

- 子どもたちは運動会練習の疲れがたまっているようです。運動会当日は、暑さや運動の疲労、立っている時間が長いことから、体調を崩す危険性が高くなります。運動会本番までしっかり睡眠、栄養をとり、体調を整えるよう、今後も声かけをよろしくお願いいたします。
- 運動会当日は現時点での天気予報で、最高気温29℃となっており、日差しがとても強いことが予想されます。一日中屋外で過ごすため、お子さまだけでなく、保護者の方も熱中症の予防対策をするようお願いいたします。