



令和7年5月23日

東小学校 保健室

運動会特別時間割がはじまります



暑さに慣れていない季節の中ですが

安全な運動会にするために次のことはだいじょうぶ？

- ◎ 水分補給のための、水筒は忘れずにもってきましょう。
- ◎ 汗ふきタオルを忘れずに持ってきましょう。
- ◎ 半袖の運動着は毎日持ち帰って洗いましょう。

つめは短くきりましょう



熱中症予防に着目したマスク着用について

基本的には熱中症予防のため、マスクははずして運動します。

登下校中も できるだけマスクをはずして熱中症予防に努めましょう。

給食の準備のマスクは忘れずつけてね

・特に運動会特別時間割の期間は、適切に水分・塩分を補給し休憩を取ること、おうち方、児童自身でも体調を確認し、不調が感じられる場合はすぐ近くの教職員に伝えてください。

・水筒はなるべくカバン等に入れてください。水筒を首や肩にかけた状態で転倒して、腹部に損傷する事例が報告されています。十分注意しましょう。



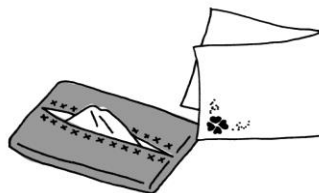
運動会当日は・・・

水筒の中身には 水、お茶、スポーツ飲料のうすめたもの です。十分な水分量を用意してください。観覧される皆さんも屋外での応援です。熱中症には十分に注意しましょう。

健康診断の結果を お知らせしています



ハンカチ・ティッシュを
もってきましょう



まずは生活リズムから「寝る」「食べる」「動く」「出す」

寝る



学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。「何時間寝ればいいんですか？」と聞かれますが、人によって差があります。授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠が足りていないのかもしれませんが。

食べる



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。朝食は1日の始まりのエネルギー源として、とくに重要！ また、同じものばかり食べたり、食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。

動く



ふだんから体を動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんでも、続けることが重要なことです。

出す



トイレに行っておしっこやうんち（体の中のいらぬもの）を出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら早めにトイレへ。