

# ほけんだより



## うんどうかい おむ 運動会に向けて

しんねんど はじ から 1 か 月 が 過 ぎ ま し た 。 ゴ ー ル デ ン ウ ィ ー ク も 終 わ り 、 運 動 会 に 向 け て 練 習 が 毎 日 続 いて います 。 朝 晩 と 日 中 の 気 温 差 が 大 き い こ の 時 期 は 、 疲 れ が た ま り 体 調 を く ず し や す い と き で す 。 こ の 時 期 を 元 気 に 過 ぐ す コ ツ は 、 早 寝 ・ 早 起 き ・ 朝 ご は ン で す 。 5 月 30 日 ( 土 ) の 運 動 会 本 番 を 元 気 に 迎 え ら れ る よ う 、 体 調 を 整 え て い き ま し ょ う 。

## ☆運動会を楽しく安全に乗り切るためのポイント☆

### ポイント1 こまめな水分補給・体温の調整

のど が 渇 く 前 に 水 を 飲 む 習 慣 を つ け 、 こ ま め に 水 分 を 摂 り ま し ょ う 。 ま た 、 毎 日 の 食 事 を 通 して ほど よ く 塩 分 を と り ま し ょ う 。 大 量 の 汗 を か く と き は 、 特 に 塩 分 を 補 給 し ま し ょ う 。

い ぶ く 麻 や 綿 な ど 通 気 性 の よ い 生 地 、 下 着 に は 吸 水 性 や 速 乾 性 に す ぐ れ た 素 材 を 選 ぶ と 、 上 手 に 体 温 を 調 節 す る こ と が で き ま す 。 ま た 、 運 動 し て 汗 を か い た あ と に す ぐ ふ き 取 れ る よ う 、 タ オ ル や ハ ン カ チ を 持 ち 歩 く の を 忘 れ な い よ う に し ま し ょ う 。



### ポイント2 足に合った靴をはいて、足の痛みやけがを防ぐ

グ ラ ウ ン ド で の 活 動 が た く さ ん あ り ま す 。 靴 は 、 ぶ か ぶ か だ っ た り 、 き つ ず ぎ た り せ ず 、 つ ま さ き に 少 し 余 裕 が あ る も の を 選 ぶ と い い で し ょ う 。



### ポイント3 夜は早めに寝て、疲れを翌日にためない

体 に は 、 生 活 リ ズ ム を 管 理 す る 「 体 内 時 計 」 が あ り 、 そ の 働 き て 朝 に な る と 目 が 覚 め 、 夜 に な る と 眠 け な り ま す 。 ま た 、 体 内 時 計 は 目 か ら 入 る 光 に よ っ て 調 節 さ れ ま す 。 よ り ぐ っ す り と 眠 る た め に は 、 夜 の 光 ( 部 屋 の 明 り 電 気 、 テ レ ビ や ス マ ホ の ラ イ ト ) を 避 け る こ と も 大 切 で す 。 部 屋 の 電 気 の 明 る さ の 調 整 、 ふ と ん に 入 っ て か ら ゲ ー ム の 使 用 を 控 え る な ど 、 ぜ ひ 、 工 夫 を し て み て く だ さ い 。

