

すこやか

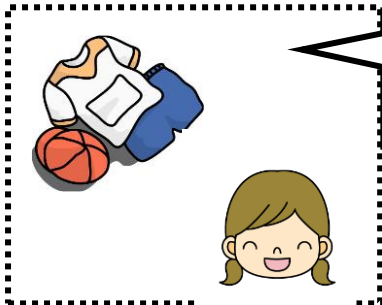
東札幌小学校 ほけんだより
令和8年5月20日（水）



もうすぐ運動会です！

楽しい運動会にするためには、体の調子をととのえることと、けがをしないことが大切です。
自分や友だちのためにも、周りをよく見て安全な行動を心がけましょう。

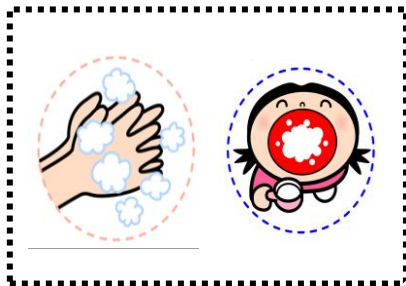
～こんなことに気をつけて、運動会を楽しもう～



ジャージなど動きやすい服を着よう！
髪が長い人は、むすんでおこう！



くつひもはほどけていないかな？
走る前に必ずチェックしよう！



かぜをひかないためにも、毎日の手洗い・うがいが大事！



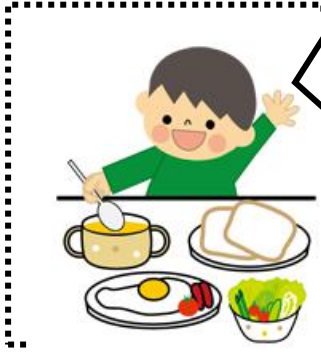
ケガを予防するために、じゅんびで体をあたためて！



一日がんばった体には、あせやすながついて汚れているよ。お風呂に入ってせいけつに！



ねぶそくは、ケガやかぜのもと。今週からふだんよりも30分早くねて、本番のために体力をたくわえよう！



朝ごはんは一日のエネルギー。当日の朝もしっかり食べてね！



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！



① ぼうしを必ずかぶりましょう！

たいいく ちやくしゃにっこう あたま
体育ぼうしは、直射日光から頭をまもるだけでなく、かぶることでまぶしさを防ぎ、まわりを見えやすくします。外に出るときは忘れずにかぶってくださいね！



② 水をこまめにのみましょう！

「のどがかわいたな」と思ったときには、すでに体の水分が不足してきています。のどがかわいていなくても、休み時間や運動の前後には必ず水を飲みましょう。飲むときは、5口以上は飲むようにしてくださいね！

ぐあい わる おも むり ちか せんせい つた
具合が悪いと思ったら無理をせず、近くの先生に伝えてね！

保護者の皆様へ

ご家庭でお子さんと一緒に
お読みください。

うんどうかいとうじつ きおん たか かのうせい ねっちゅうしょう
運動会当日は、気温が高くなる可能性があり、熱中症が心配される陽気になることが考えられます。

くび わき ひ からだぜんたい たいおん さ
首や脇を冷やすと、体全体の体温を下げるので、熱中症予防に効果的です。ご家庭で無理なく用意できるものを持たせていただければと思います。



- ◆ タオル → 汗をふく・日差しをさえぎる・ぬらして首にかける
- ◆ 競技の順番を待っている間に体を冷やす物

例①

みず い こお
水を入れて凍らせたペットボトル
→ タオルでくるみ、首や脇を冷やす



例②

こお ほれいざい
凍らせた保冷剤
→ ハンカチやバンダナでくるみ、首に巻いて冷やす



ねっちゅうしょう こ おとな お ほごしゃ みなさま こ おな
熱中症は子どもだけでなく、大人にも起こります。保護者の皆様も、子どもたちと同じように、「帽子をかぶる」「水分をとる」などの熱中症対策をお願いいたします。