

ほけんだより



令和8年5月27日
札幌市立白石小学校
体育発表会号

ぜんりよく だ 全力を出せるように!

こんしゅう たいいくはっぴょうかい れんしゅう せい か だ どうじつ き っ
今週は、体育発表会ですね。練習の成果が出せるように、当日に気を付けてほしいことです。

あさ ① 朝ごはんんで パワーアップ!



きょうはちこくできない!と懸って急いでしまい、朝ごはんを食べないで登校してしまうと…。

たいいくはっぴょうかい
体育発表会のとちゅうで、おなかがすいて、動けなくなってしまうことがあります。



さいごまでがんばりきれるように、しっかり食べてから登校しましょう!



お っ ② あわてず 落ち着いて!



きょうぎのあいまにトイレへ行くとき、つい走ってしまうことがあります…。



こる 転んでけがをして、ちから だ 出せなくなると、とても残念です。

! *すいとうを肩に下げているときに転ぶと、大きなけがにつながり、キケンです。気を付けましょう。



あわてないで行動し、けがをふせぎましょう。



~ひとりひとりが、えがおでゴールできますように~

いまのうちの体調管理も大切です。みなさんは、下のチェックシートで、「はい」はいくつあるでしょう？

チェック1

生活のリズムはどうか？

- うがい・手あらいを、していますか？
- 毎日8～10時間くらい、すいみんをとっていますか？
- 朝・昼・夜と、3食を食べていますか？



チェック2

運動に合った服装ですか？

- 汗をすいとりにやすいように、下着やシャツを着ていますか？
- 動きやすいように、のびちぢみしやすい素材(ジャージなど)の服ですか？
- 寒い・暑いに対応できるように、ぬぎ着しやすい服装ですか？



チェック3

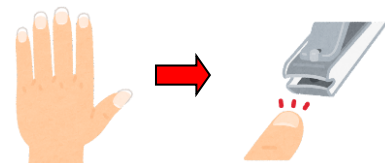
けがのないように心掛けていますか？

- 手や足のつめは、短く切られていますか？
→ つめがのびすぎていると、われたりはがれたりしてとてもきげんです。

お友達を傷付けてしまうこともあります。

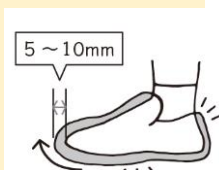
- くつは、足に合っていますか？

→ くつ選びは、デザインよりサイズがポイントです。成長期の足は、骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。



★ぴったりサイズのくつは、こんなくつ★

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい。
- 足の横はばがきつくない。
- かかとが、うかない。
- つま先がそりがあがっている。
- 足が曲がる位置で、くつも曲がる。



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足に合ったくつを選ぶようにしてあげてください。



水分もチェック!

毎日の熱中症の対策も大切です。熱中症の原因には、気温と湿度の高さ、または水分補給の不足などがあげられます。「のどがかわいた」と感じたときには体の水分の2%が失われています。

できるだけ、のどがかわく前に水分をとるようにしましょう。

