

ほけんだより あおぞら

NO.4 5月号

いよいよ運動会が近づいてきました。ダンスや走る練習など、こどもたちは一生懸命頑張っています。

5月の体はまだ暑さにびっくりしやすい状態です。夢中になると水分補給を忘れてしまいがちですが、学校でも、こまめな水分補給や適度な休憩をとり熱中症対策を大切にしていきます。

おうちを出る前には、水筒にたっぷりのお水やお茶、そして帽子を忘れないようにしましょう。

本番をみんなが最高の笑顔でむかえられるよう、ご家庭でも温かいサポートと体調管理をよろしくお願いたします。

運動会当日を安全に過ごすために！！

★安全な服で臨みましょう★

- 運動に適した素材ですか？
- けがにつながる装飾はないですか？
- 体育帽子のひもが伸びたり、切れたりしていませんか？

★熱中症対策も十分に★

水筒を持参し、こまめに水分補給をしましょう。
汗ふきタオル、帽子も忘れずに！



その 不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高～

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

★けがの予防をしよう★

- ①つめを切きっておく。
- ②くつは自分の足のサイズに合ったものをはく。
- ③しっかり準備運動をする。



短所は長所

自分のことが好き？ それとも嫌い？ 「ノロノロしている自分が嫌い」「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」...など、悩んでいる人もいますでしょう。

でも、考え次第で、短所は長所になります。たとえば、「行動がゆっくり」の人は、「慎重で、じっくり考えてから丁寧に取り組む性格」である

とも言えます。また、三日坊主の性格は、「好奇心が旺盛で、目の前の新しいことへの興味関心が強い」とも言えるでしょう。

この「短所を長所にする術」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。ものの見方を変えると、毎日がグッと楽しくなりますよ！