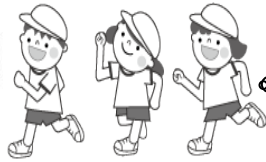


保健だより

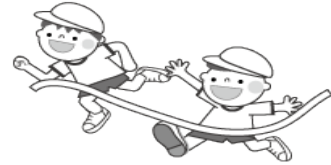
おうちの人といっしょに読んでください



うんどうかい
運動会
ちよくぜんごう
直前号

平成29年9月 No.7
日野市立南平小学校
保健室

もうすぐ運動会です。踊りや組体操、応援団の練習も大詰めになり、みなさんの気分も徐々に盛り上がってきているようですね。大きい事故やケガがなく、日頃の練習の成果を十分に発揮できる、楽しく、充実した運動会にしましょう。



運動会に向けて

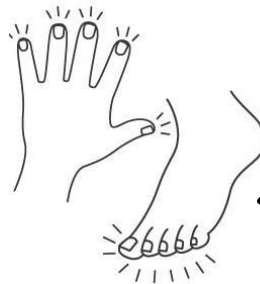
～ケガなく楽しくすごすための5つのポイント～



くつひもはしっかり

むす
結ぶ

くつのサイズは合っているかな？



つめは短く切る

ながいつめは、自分だけでなく、反だちにもけがをさせてしまうこともあります。

すいぶんほきゅう 水分補給

ねつちゆうしょう
熱中症にならないように、こまめに水分補給をしましょう。



じゅんびうんどう 準備運動はしっかり

じゅんびうんどう からだ
準備運動で体をほぐしておけば、ケガも防げます。



しょくじ すいみん 食事と睡眠

とく ちようしょく にち
特に朝食は1日のエネルギー源です。しっかり食べて練習、本番に臨みましょう。また、寝不足はケガのもと！十分な睡眠を心がけましょう。



～ここまでは自分でできる！ ケガの手当て～

すり傷ができたとき

すぐに水道水でよく洗い流す。どろや砂を落とす。



鼻血が出たとき

鼻をつまんで、下を向く。上を向いたり、鼻をかんだりしない。

