

生活指導だより

貝塚市立北小学校

2012年2月6日

2月に入り、とても寒くなってきました。持久走大会に向けて練習も始まります。体の調子を崩しやすい季節なので、健康管理に気を付けて練習しましょう。

体育の服装について

半袖・半ズボンの体操服の下に長袖のシャツやレギンスなどを着ていると熱がこもり温かいのですが、熱くなりすぎた時に脱ぐことができず、体温調節をすることができません。また、怪我の処置に時間がかかることがあります。

体育の時は、運動のしやすい半袖半ズボンまたは、長袖長トレーナーを着ましょう。
それでも寒い場合は、上着を着て体温を調節しましょう。

体の調子が悪く特になにかある場合は、お家の人に連絡帳に書いてもらいましょう。

体育が終わったら

教室に戻ったら、手洗い・うがいを必ずしましょう。

体育の後は、汗をかきます。汗ふきタオルなどで汗をふき、すぐに着替えましょう。

特に冬は汗をかいていることが分かりにくいですが、水筒で水分補給をしましょう。



指定の長袖長トレーナーもあります。