

ほけんだより 運動会号

平成26年5月30日

貝塚市立北小学校 保健室

北小学校のみなさん、毎日いっしょうけんめい運動会の練習をがんばっていますね。
6月1日はいよいよ運動会です。元気にたのしく運動会に参加できるように、ほけんだよりをよく読んでおきましょう！



熱中症対策1

まずは基本の
はや はや あさ
早ね・早おき・朝ごはん

熱中症にならないためには、きそく正しい生活が大切！

はやね



はやおき



あさごはん



ひとは、ねむっているあいだにつかれを取り、つぎの日にそなえます。
すいみん不足で運動すると、つかれやすく、熱中症になりやすいです。
よる9時までにはねると、からだのつかれがとれて、つぎの日に元気に運動できます！早ねを心がけましょう。

朝ごはんは、一日をげんきにすごすためのエネルギーのもと！
栄養のバランスのとれた食事をしっかりとりましょう。

知っ得情報

朝「みそ汁」をのむと、塩分をとることができて、熱中症予防に効果的。
朝ごはんにみそ汁をためしてみよう。



熱中症対策2

とっても大切
すいぶんほきゅう
水分補給



水分をとるときのポイント

- ①こまめに
 - ②すこしずつのみましょう
- *いっきにたくさん水分をとると、汗やおしっことして、からだの外に水分が出やすくなるよ。



知っ得情報

汗をたくさんかく時の飲み物には、「麦茶」が良いそうです。
(ミネラルが多く含まれているので！)

体調に合わせて、スポーツ飲料を持ってきてもいいです。しかし、スポーツ飲料には糖分が多く含まれていますので、のみすぎには注意が必要です。
おうちのひとと相談して、持ってくる量や飲む量を決めましょう。



運動会当日
わすれないでね

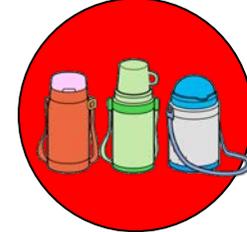
はきなれたくつ



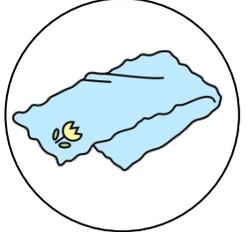
赤白ぼうし



すいとん



タオル



保護者の方へ
今のところ暑さによる体調不良を訴える児童はいません。また大きなけがもなく練習をすることができています。それも、ご家庭で体調管理をしてくださっているおかげだと思います。運動会当日も、飲み物の準備等よろしくお願ひします。運動会当日も子どもたちのがんばる姿を応援してあげてください。