



保健だより

令和7年5月21日

運動会直前号

荒川区立第一中学校 保健室

運動会を最高の思い出に！

～万全の準備で当日をむかえよう～



運動会予行を終え、いよいよ運動会当日まで3日となりました。保健室にいと、校庭から毎日学年練習の元気な声が聞こえています。運動会を安全に、そして楽しく参加できるように、気を付けてほしい点をお知らせします。

体調管理を徹底しよう

① 十分な睡眠をとりましょう

寝不足で疲れが残っていると、けがや体調不良の原因となります。特に今週は早めに寝るように心がけましょう。



② バランスの取れた食事をとりましょう

主食、主菜、副菜と好き嫌いせずしっかり食べましょう。前日の夕食は消化のよいものを食べ、食べすぎに注意しましょう。

③ 朝食は必ず食べましょう

良いパフォーマンスには朝食は欠かせません。運動会当日は少し早めに起きて消化の良いものをゆっくり食べて、万全の状態に登校しましょう。

熱中症対策を万全に

① 水筒の準備を忘れずに

運動会当日は一日校庭にいます。テントはありますが、多めに水分補給できるように、大きめの水筒をご用意ください。そしてこまめに水分補給をしましょう。



② 帽子を用意しよう

当日は長時間屋外で過ごすので、紫外線予防のためにも帽子を用意しましょう。

③ 体調が悪いときは無理しない

少しでも体調がすぐれないときは、無理に参加せず様子を見てください。

けがの予防について

① 準備運動をしっかりしよう

油断が大きなけがにつながります。しっかりと準備運動をして練習には落ち着いて真剣に参加しましょう。



② 長い爪は切りましょう

運動するときに爪が長いと、思わぬケガにつながります。しっかり確認して短く切っておいてください。



③ 靴ひもはしっかり結ぼう

練習を見ていると靴ひもがきちんと結べていない人がいます。転倒したり足首をひねる原因にもなるので、運動前にしっかり結びなおしましょう。