

今週から運動会練習が始まりました。この時期、体育や運動会練習後に「足が痛い」「気持ち悪い」と保健室に来室する人が増えてきます。また、疲れがたまりやすい時期でもあるので、しっかりと栄養・睡眠をとって体調を整え、けがのないよう注意して、本番を迎えられるようにしましょう。

運動会に向けて気をつけたい5つのポイント！

①睡眠を十分にとりましょう

疲れが残っていると、けがや体調不良を起こしやすくなります。早めに寝るように心がけましょう。



②朝ご飯を食べましょう

朝ご飯は1日のパワーの源になります。きちんと食べてくるようにしましょう。



③手足の爪（つめ）を切りましょう

爪が伸びたままだと人にけがをさせたり、自分の爪が割れてしまったりします。手のひらから見たときに、指の先から爪が見えないくらいがBESTの長さです。今の爪の長さは？チェックしてみてくださいね。

手の平側から見て爪が見えたらアウト！



④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。



⑤こまめに水分補給をしましょう

練習の始まる前や休み時間などにこまめに水分補給し、熱中症に気をつけましょう。



下着を着よう

エッハッ!



汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。下着を着ているほうが涼しく感じるはずですよ。ためしてみてくださいね。

運動するのにも

とても気持ちのよい季節。

けがには充分気をつけて

思いきり楽しもう!



3. シトラスリボンプロジェクトに参加して

資源の節約のため
裏面を使用しております

4. 感想

年 六 組 名前
