



ぽかぽか

No. 3



平成 27 年 5 月 1 3 日 長岡北小学校 保健室

うんどうかい れんしゅう

運動会の練習がはじまっています。



★ **落ちついた行動** ★ **安全な環境** ★ **良好な体調(心・からだ)で!**

たいちょう げんき れんしゅう
体調をととのえて、元気いっぱい練習してください。

くつ・ふくそう・かみの毛・手足のつめ・からだ・ところ など、運動するじゅんぴはできていますか?

*くつのひもはしっかりむすびましょう。

*かみの毛の長い人は、ゴムでしっかりむすびましょう。

*ふざけながら練習をしてはいけません。けがをしないように、気持ちをひきしめて練習しましょう。

★ **熱中症に気をつけよう!** (季節の変わり目も要注意です。)



たいおん あ
体温が上がる

あつい日のかんきょう (気温・湿度・直射日光)

からだの状態 (はげしい運動・水分の不足・つかれ・すいみん不足)

急に気温が高くなったり、湿度が高い時は要注意です。また、すいみん不足だったり、不規則な生活をしていたりしているときに起こりやすくなります。日頃から、「はやね・はやあき・あさごはん」生活ができるようにしてください。

★ **こまめに水分補給をしましょう!** (のどがかわいていなくても少しずつ飲みましょう。)

水分補給は水道水でじゅうぶんでできますが、水筒を持参してもよいと思います。

(中身は麦茶・緑茶など) *スポーツドリンクやあまい飲みものは×です。

あかしろ 赤白ぼうしをかぶろう

休み時間、外に出てあそぶときは、赤白ぼうしをかぶりましょう。

