



すこやか

令和元年5月24日 NO. 5

柏市立藤心小学校 保健室



うんどうかい

あしたはいよいよ運動会です！

これまで毎日とてもがんばって練習してきましたね。明日の運動会では、今までの練習の成果が発揮できますように。明日は、とても暑い中での運動会になります。まだ暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすいので、体の準備をしっかりして、思い出に残る運動会にしましょう！

～運動会で力いっぱいがんばるために～



○爪を短くして自分や友だちをけがさせないようにしましょう。

○熱中症に注意しよう。

熱中症にならないためには、運動会の日に水分をとるのはもちろんですが、前日にも水分をしっかりとつておくといいですよ。

朝ごはんも必ず食べてきてね。



また、これまでの疲れをとるためにも早く寝ることが大切です。

体は寝ている間に疲れたところや痛いところを治しています。

夜少しぬるめのお風呂に入るとリラックスしてよく眠ることができますよ。



みんなが一生懸命準備した運動会が成功しますように・・・

おうちの方へのおねがい

今夜は、お子さまを早めに寝かせて明日に備えさせてください。また、明日は朝ごはんを普段どおりに食べさせ、登校前に必ずお子さまの健康状態を確認してください。朝から調子が悪い場合は、くれぐれも無理をさせないようお願いします。健康状態で心配なことがある場合は、担任までお知らせください。昼の休憩時も、お子さまの健康チェックをお願いします。水筒の中身の補充や冷却グッズの準備等もお願いいたします。

運動会後も気温の高い日が続くと思いますので、お子さまの健康状態への配慮をお願いいたします。

