

# ほけんだより

運動会号



令和5年10月26日 志木第二小学校 ほけんしつ

## いよいよ明後日は運動会！

いよいよ明後日はみなさんが楽しみにしている運動会です。

これまでたくさん練習を頑張ってきました。みなさんの力が十分に発揮できるように当日までに準備してほしいことがいくつかあります。

おうちの人とよく読んで元気に運動会当日を迎えてください。

### 体調を万全にする

遅くとも22時頃までには就寝し、8～9時間以上の睡眠時間がとれるように心がけましょう。元気に競技に参加するためにも朝ごはんは必ず食べてくること。朝ごはんを食べることで水分と塩分を補給できます。

### 爪を切ってけが予防

手足の爪を切っておきましょう。競技中に友達に当たると自分だけでなく相手にもけがをさせてしまいます。白いところを1ミリくらい残してきれいに切りましょう。

### 汗の処理はしっかりと

かいた汗をそのままにすると、体が冷えたり、においがしたりします。タオルでしっかり汗をふきましょう。普段使っているハンカチの大きさよりも「フェイスタオル」くらいの大きさのものと汗もたくさん吸収してくれるのでおすすめです。

### 熱中症対策をしよう

水筒、タオル、赤白帽子は必ず用意します。水筒は十分な量を準備してください。友達と回し飲みや共有はできません。赤白帽子は用意できていますか。毎年忘れて当日に借りに来る人がいます。忘れ物がないように必ず前日にチェックを。

### 日光アレルギー対策

暑さは夏に比べてだいぶ落ち着きましたが、日光で蕁麻疹が出てしまう人、日焼けすると皮膚が荒れてしまう人は日焼け止めを家で塗ってきて予防をしましょう。



**気を付けたい準備をしていても具合が悪くなることは誰にでもあります。体調がおかしいと感じたら我慢せず近くの人に伝えてください。**