



もうすぐ運動会！

いよいよ今週土曜日・20日は運動会です。運動会を成功させるために一番大切なこと、それは『安全であること』です。健康委員も、皆さんが安全に楽しく運動会に臨めるよう一生懸命ポスターを描いてくれました。では、具体的に『運動会前に気を付けてほしいこと』

①睡眠時間はたっぷりとする

睡眠不足で疲れが残っていると、ケガをしやすくなったり体調を崩しやすくなったりします。運動会前は特に意識して早めに布団に入りましょう。

②手足の爪を切る

長い爪は、自分も他人も傷つけてしまいます。爪が長い人は、今日切りましょう。

③水分補給はこまめに

今週は夏のような暑さが予想されます。体内の水分が不足すると、電解質バランスが崩れて体温調節機能がうまく働かずに、体温が上昇しやすくなり、熱中症になりやすくなります。また、水分不足は全身の血流低下を招き、循環が悪くなることで体内に熱をため込みやすく、これも熱中症の原因となります。熱中症予防のために、水分補給をしましょう。



④先生の指示を聞き逃さない

うっかり・ぼんやりはケガの原因になります。また、先生の指示を聞いておらず一人だけ違う行動をとってしまうと、周りの人に迷惑をかけることにもなります。練習中は集中して取り組みましょう。

⑤汗を拭こう

ヒトは、汗をかき、その汗が蒸発するときの気化熱によって熱が奪われ、体温を下げます。汗が肌に付いたままだと、うまく蒸発できずに熱が体内にこもったままになります。汗を拭いて、皮膚表面からも体温を下げましょう。

けんこう しん だん にっ てい 健康診断の日程

- 5月29日(月) 耳鼻科検診 全学年
- 30日(火) 内科検診① 1年・2A・C組(②は6/27)
- 31日(水) 歯科検診 全学年
- 6月1日(木) 眼科検診 全学年



それぞれの検診の前日に事前指導プリントを配付しますので、よく読んで検診を受けてください。