

もういくつねると…？



いよいよ明日は運動会の本番ですね。みなさんもときどき、わくわくしているのではないのでしょうか？ えんどう先生もとてもわくわくしています。

みなさんの楽しみにしている運動会、元気いっぱいにすごしてほしいです。

そのために、保健室から5つのおねがいがあります。

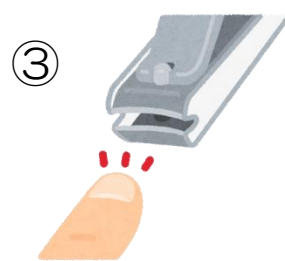
## ★5つのおねがい★



① はや  
早めにねむって、  
からだをゆっくり  
やす  
休めよう！



② うんどうかい ひ  
運動会の日にはたくさ  
うご  
ん動きます。朝ごはん  
あさ  
をしっかりと！



③ つめがなが  
なが  
いと、けが  
げんいん  
の原因になります。  
き  
かならず切ろう！



④ くつは、いつも  
はいているくつ  
にしよう！

⑤ ラジオたいそうは、元気に  
げんき  
やろう！  
じぶん で きょうぎ まえ  
自分が出る 競技の前も、  
ストレッチをしよう。



ねっちゅうしょう

## 熱中症

にきをつけましょう！



ねっちゅうしょう

## 熱中症

ってなんだろう？

⇒外の気温があつかったり、風が弱かったりすると、

あせや皮ふから からだの熱をにがせず、からだの中に  
ねつ  
熱がたまってしまう状態のことです。

ねっちゅうしょう

## 熱中症

にならないために…



⊕ こまめに水分をとるようにしましょう。

⊕ あせをふくタオルをもってきて、競技のあとは  
きょうぎ  
あせをふきましょう。



こんなときは近くににいる先生に教えてください！



あたまがいたいです。  
きもちがわるいです。(はきそう)  
からだがあついです。  
ふらふらします。

## ★保護者の方へ★

運動会当日は気温が高くなることが予想されます。汗をかいていなくても身体の水分が蒸発しています。

応援してくださる保護者の方も、熱中症予防に、こまめな水分補給をお願いします！