

保健だより

運動会前
特別号

令和2年10月16日発行
日南市立大窪小学校保健室

もうすぐ運動会！本番に向けてがんばっています！

いよいよ、運動会まで1週間となりました。運動場や体育館では、一生懸命練習に取り組む姿が見られ、たくましく感じられます。学校でがんばっている分、休日はしっかり体と心を休めてくださいね。



再確認！運動会に元気に参加する方法

チェック！

けがのもと！？

□ すいみん不足ではないですか？

□ 体育服やぼうしがゆるい/きつい感じはないですか？

□ 足のつめはのびていませんか？

□ 暑さによるつかれはないですか？

□ 朝ごはんを食べてきましたか？

□ 手のつめはのびていませんか？

□ 靴ひもはほどけていませんか？

生活リズムを整えておこう

◎ たっぷり栄養をとろう！

好き嫌いせず、3食とるようにしましょう。しっかり食べたら、元気いっぱいがんばれるはず！

◎ すいみん時間もたっぷりと！

夜ふかしをせず、早ね早起きをしましょう。ぐっすり寝るために、ねる直前までテレビを見るのはやめましょう。

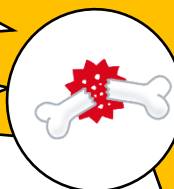
◎ トイレに行こう！

毎日うんちは出ていますか？朝トイレに行く習慣をつけましょう。うんちがたまるとおなかが痛くなる原因になります。

とつぜんめ まえ ひと
突然目の前で人がたおれたら・・・



とも おお
友だちが大けがをして
うご
動けなくなっていたら・・・



あなたは どうする・・・？



せんせい し
まずは、「先生に知らせる」ことが大切です。動けな
くなっている人を無理に動かそうとすると症 状が悪化してしまう
場合もあるので、近くにいる先生に知らせ、先生の指示に従って
動くようにしましょう。



もしかしたら、先生から「AEDを持ってきて！」と言われることがある
かもしれません。AEDは、意識を失ってたおれている人に対して、電気
ショックを与えることで心臓の動きを正常な状態にもどそうとする装置
のことで、この機会に、AEDがどこにあるのか覚えておきましょう。

【AEDの場所】

運動会が行われる細田小学校では、救護テントにAEDが
あります。大窪小学校は、職員玄関にAEDが設置されています。



保護者の皆様へ



- ・ 運動会当日の朝は、必ずお子さんの体温測定をしていただき、念入りに朝の健康観察をして
いただくよう、よろしく願いいたします。体調不良等の気になる症状がありましたら、必ず
学級担任までお知らせください。
- ・ 寒さによる体調不良の症状を訴える場合が考えられますので、上着をご用意ください。
- ・ 運動会中の救護施設は、本部テントの後方に設営する予定になっております。当日、ご確認
ください。