

# ほけんだより 8月



H29・8・22 (木)  
北海道教育大学  
附属釧路小学校  
保健室NO. 8

夏休み中、元気に楽しくすごすことができましたか？先週から学校が始まり、今は運動会にむけての練習をがんばっていますね。行事の前というのは、気持ちが高ぶったり、練習のつかれなどで集中力がなくなるなど…。このような時は、病気やけがなどしやすいので、夜は早く寝て、しっかり体のつかれをとってくださいね。



9月3日は  
運動会です！



「運動ある！」その前に…

しっかり眠りましたか？

朝食を食べましたか？

つめは短く切りましたか？

準備運動をしましたか？

☆みなさんにお願ひ☆

外の気温が高く、汗をかいた時などは、体の水分が失われてしまいます。脱水症状をおこさないためにも運動する前後に水分をとることをすすめます！！

運動する前、こんなことにも気をつけよう！！

- ★かみの毛の長い人は、動きやすいようにまとめておこう。
- ★気温にあわせて服の調節を！
- ★自分の足にあつくつのサイズをはく。くつのひもをきちんとむすぶ。(マジックテープをしっかりとめる)

長～く伸びていませんか？

つめは、物を持ったり、指先を守ったりするためになくてはならないものですが、伸び過ぎは危険です。

つめが伸びていると、友だちに当たってけがをさせたり、指先が何かにぶつかった時、つめが折れて痛い思いをすることもあります。

★伸び過ぎサインをチェック

手のひら側から指先を見たとき、つめがはっきりと見えたら、伸び過ぎのサインです。1週間に一度はチェックして、伸びていたら切る習慣をつけましょう。

体や身のまわりをせいけつにすることは、病気やけがを予防することにもつながります。

つめの伸び過ぎは、本当に危険なので、運動する前には必ずチェックしてくださいね！

運動しやすいくつを  
はいていますか？

足の甲はかかとマジックテープなどで甲の高さを調節できますか？

つま先は足の指を自由に動かせるくらいゆとりがありますか？

くつ底は足の動きに合わせて曲がりますか？厚すぎたり、薄すぎたりしませんか？

