様似小学校　保健だより

もりもり

令和７年６月４日
No.５
養護教諭　大場　紗知

もうすぐ運動会！体調をしっかり整えましょう

運動会が近づいてきました。リレーやダンス、よさこいの練習など授業だけでなく、休み時間も使って練習している姿をよく見かけます。お互いに教えあい楽しみながら練習する姿を見て、とても素敵だなと思っていました。
運動会でみなさんひとりひとりが全力を出せるよう応援しています。
運動会の前の日と本番に気をつけてほしいことが４つあります。

①　睡眠を十分にとりましょう

疲れが残っていると、けがや体調不良を起こしやすくなります。
前の日は、夜更かしをせず、早めに寝ましょう。

②　朝ごはんを食べましょう

運動会の日は、朝からたくさん身体を動かします。
登山の時のように、途中でおかしを食べることができません。
最後まで全力を出せるように、朝ごはんを食べましょう。

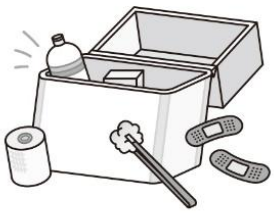
③　手足のつめを切りましょう

つめが伸びたままだと、人にけがをさせたり、自分のつめが割れてしまったりします。きちんと確認しておきましょう。

④　こまめに水分補給をしましょう

開会式の前や走る前など、喉がかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
一度にたくさん飲んでしまうとお腹が痛くなってしまいます。
少しずつ飲みましょう。

運動会中のこんなときどうする？



運動会中は、保健室の先生が近くにいないときがあります。ケガをしたときや具合が悪いときは、近くにいる先生に声をかけてください。みなさんがいるテントに救急セットを置いておくので、ケガをしたときは使ってください。ケガをしたときに、自分でできる簡単な手当の仕方を覚えておきましょう。

転んでケガをした（すりきず）

① 水道水で砂などよごれをとる
② 血が出ていたらガーゼでとめる
③ 絆創膏をはる

鼻血が出た

① 下を向く
② 親指と人差し指で鼻のふっくらしているとこをつまむ
③ 血が止まるまでまつ

ぶつけた（だぼく）

① 保冷剤で冷やす

※頭をぶつけたときは、すぐに近くの先生に伝えましょう。

気をつけること

★ お友達のきずや血にはさわりません。

★ 自分で手当をしても、ケガをしたことは先生に伝えましょう。

もちもののかくにんをしよう！

〇紅白ぼうし　〇水筒（水かお茶）

〇汗ふきタオル　〇ハンカチ　〇ティッシュ