

5月のほけんだより

播磨小学校

うんどうかい 運動会におきて、けがをせず元気にがんばろう!

5月になり、天気の良い日は、あつくなってきましたね。きょうにあつくなる今のじきは、「ねっちゅうしょう」になりやすいので、きをつけましょう。

「ねっちゅうしょう」とは、あせがたくさんでたり、体にねつがこもったときに、あたまがいたくなったり きぶんがわるくなるびょうきのことです。

6月の運動会にむけて、これかられんしゅうがはじまります。まい日、たくさんおちゃをもってきて、こまめに水分をとりましょう。

じぶんの体をたいせつにしなが、あつくてもげんきにすごしましょう。



せいかつリズムをととのえて、じゅんぴうんどうなどで体をほぐして、けがをしないようにきをつけてくださいね。

よるははやくねましょう



つめをきりましょう



あさごはんをたべましょう



あしの大きさにあったくつをはきましょう



体のちょうしのわるいときは休みましょう



あせふきタオルで、あせをふきましょう



運動するときの水分のとりかた

1. 運動の前
2. 運動中は20分ごと
3. 運動のあと

きょうにあつくなつた日は

熱中症に



注意

のどがかわくまえに水分をとりましょう

やくそく：マスクをはずしたときは、おしゃべりしません

あついときや、うんどうのときには、ねっちゅうしょうにかからないように、マスクをはずすことがあります。先生に言われたときは、マスクをはずしましょう。

スポーツ飲料をもってくるときは、かならずお茶といっしょにのみましょう!

かならずぼうしをかぶりましょう



こまめにきゅうけいしましょう



スポーツ飲料にはなにがはいっているの?

あせのなかには、水と塩ぶん(しお)がふくまれています。あせをかくと、体から、水といっしょに塩ぶんもでていくので、ねっちゅうしょうをふせぐためには、水ぶんと塩ぶんをとることがたいせつです。

スポーツ飲料には、塩ぶん(しお)が入っているのですが、たくさんあせをかくときにはよいのですが、さとうもたくさん入っているの、のみすぎるとからだによくありません。

学校にスポーツ飲料をもってくるときは、かならずお茶といっしょにもってくるようにしましょう。