



作木小学校 ほけんだより

うんどうかいとくべつごう
運動会特別号



にこにこ

令和5年5月30日（火）
三次市立作木小学校 保健室

新しい学年がスタートして約2か月が過ぎようとしています。新しい学年に慣れてきた一方、忙しさや緊張で、気づかなかった体の不調や心のつかれが出てきている人もいられるかもしれません。今週はいよいよ運動会です。自分の好きなことをしたり、休憩する時間を時にはとったりして、がんばるときはがんばる、休むときには休む！生活の中でうまくバランスをとっていけるといいですね。



☆☆いよいよ6月3日（土）は運動会です！☆☆

6月3日（土）の合同運動会に向けて、運動会練習に取り組んできましたね。

運動会当日も、熱中症などの体調不良への対策がとても大切です。

また、思わぬけがにもつながることもあります。

「ほけんだより（運動会特別号）」をしっかりと読み、対策をして楽しい運動会にしましょう。



どかくにん もう1度確認をしてみましょう！



すいぶんほきゅう こまめに水分補給をしよう！

水分補給は、のどがかわいた時にだけするのではなく、運動をする前やのどがかわく前にも行うことが熱中症予防では大切です。そして、飲み方も、一度にガブ飲みをするのではなく、こまめに、1口～2口ずつ飲みましょう。

体調をしっかりと
整えて、運動会に
そなえよう。



がんかけんしん 眼科健診がありました



5月7日に眼科健診がんとかけんしんがありました。学校医がっこういの安藤あんどう先生せんせいがお話はなしされたことを紹介しょうかいします。



下着を着よう

エッヘン!



汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。下着を着ているほうが涼しく感じるはずですよ。ためしてみてくださいね。

けがをしたらどうする

まずは自分でできずをきれいに
あらいましょう!



血でよごれたちりがみなどは
きれいなちりがみでつつんでから
すてましょう。

お友だちが血をみて
びっくりしないように
自分できちんと
しまつしましょう。



①顔かおを清潔せいけつにしましょう。

朝あさ起きた時ときや外そとで遊あそんだあとなど、顔かおに汚よごれがついたままにしていますか? 特に、目めやニや目のまわりの汚よごれを洗あらわず、目のまわりを不潔ふけつにしていると、そこから目めにバイ菌きんが入り、「ものもらい」を引き起こすこともあります。朝あさ起きたらまず、顔かおを洗あらう習慣しゅうかんをつけましょう。

①メガネめがねを洗あらいましょう。

せっかくメガネをかけていても汚よごれていては、台無たいなしです。メガネふきでこまめにふいたり、定期的ていきてきに専用せんようの洗剤せんざいで洗あらいましょう。