



すこやか

令和4年5月18日

妙高高原北小学校 保健だより

NO.3

いよいよ運動会が迫ってきました！先日は、環境整備作業にご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。北小での最後の運動会でもあるため、子供たちもよりいっそう気合いが入り、休み時間になると応援練習やダンス練習での元気な声が学校中に響き渡っています。万全の状態当日を迎えることができるよう、規則正しい生活や十分な休養など、子供たちの健康管理をよろしくお願いいたします。



閉校記念青空大運動会 当日について



マスクについて

基本的に、競技中以外はマスク着用です。（ただし、保護者や地域の方が参加する競技もマスク着用）お子さんには予備のマスクを持たせてください。マスクを外した時に入れておく袋の準備もお願いします。また、汚れたものを入れるビニール袋も併せてお願いします。マスクについては各自で管理ができるようお願いいたします。

飲み物について

熱中症対策のためにも、水分が不足しないようにいつもより少し多めに持たせてください。予備にペットボトルを持たせていただいてもOKです。当日の天気や気温をみて、準備の方をよろしくお願いいたします。

手指消毒について

子供たち用には応援席に設置します。その他校内外の数カ所に手指消毒用のアルコールを置いておきますので、ご活用ください。ただし、設置場所や数も多くはありません。おうちの方は携帯用等を持参していただく等、感染症拡大防止にご協力ください。



裏面もあります。お子さんと一緒にぜひお読みください！→



うんどうかいまえ 運動会前チェック！

じゅんび 準備はOK?いつもできているものに☑をつけてみよう!

じゅんびうんどう
 準備運動をしっかりする

きそくただ せいかつ おく
 規則正しい生活を送る

あせ も
 汗ふきタオルやハンカチを持ってくる

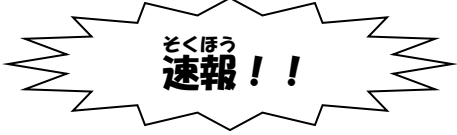
ぼうしをかぶる

すいぶん
 こまめに水分をとる

たいちょう わる せんせい し
 けがや体調が悪いときは、すぐに先生に知らせる



すこやかしんぶん



“ぐっすり眠れるヒミツは、コップ1杯分の汗!”

おも はし ふうろ はい わたし あせ
思いっきり走ったときや、お風呂に入ったとき、私たちはたくさんの汗をかきます。汗をかくのは、あつ ねい からだ さ じつ まいにち
熱くなった体を冷ますため。でも実は、毎日

“ある時間”にも汗をかいています。それが、、、眠っているとき!

ふとん はい ねいき た はじ からだ あせ たいおん さ
布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下
ます。すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。その
ときの汗の量は“コップ1杯分”。朝にはすっかり乾いて
いるので、知らなかった人もいるかもしれませんね。



＜汗をかいてぐっすり眠るためのポイント＞

- かせとお ふうとおのいいパジャマを着よう (きおん あ 気温に合わせたもの)
- ねむ まえ きも 眠る前は気持ちをリラックスさせよう



いま まいにちうんどうかい れんしゅう がんばり じぶん おも
今、みなさんは毎日運動会の練習を頑張っているのに、自分が思っている
いじょう からだ つか ねむ ひごろ つか と とうりび
以上に体が疲れています。ぐっすり眠り、日頃の疲れを取って、土曜日の
ほんばん
本番をむかえられるといいですね☺

