

ほけんだより 5月

いよいよ明日は「全校ウォークラリー」です。雨の場合は、次の週しゅうの20日（木）になります。長い距離なが きょりを歩くことになるので、この「ほけんだより」を参考さんこうに、事前じぜんの準備じゅんびや体調たいちょうを整えておきましょう！

2021.5.12

大滝小学校
保健室

全校ウォークラリーに向けて、事前の準備や体調を整えておきましょう！

1. 前日は9時までに寝よう！

睡眠すいみんをとることで、その日の疲れひつかをとる、次の日のエネルギーつぎひをつくりまします。ぐっすりたっぷり寝ねて、次の日に備つぎひえましよう！



2. 朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんあさごはんは1日を元いちにち気にすげんきためのエネルギーあさとなります。朝ごはんを食たべないと体調たいちょうをくずしたり、ケガけがをしたりしやすくなります。



3. 手足のつめを切っておこう！

足のつめあしが長ながいと、歩あるいている途中とちゆうに痛いたくなったり、ケガけがをしやすくなります。短みじかく切きっておきましょう！



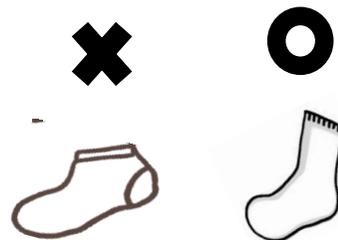
4. 足にあった靴をはこう！

大きおおくて脱ぬげそうくつな靴ちいや小さちいくてきつくつい靴あしは足いたを傷いためたり、ケガけがをしまったりします。自分じぶんの足あしに合あった靴くつをはいてましよう！



5. くつ下は足首の上くらいまでの長さのものをはいてこよう！

スニーカーソックスといわれる足首あしくびくくらいまでの短みじかいくつ下したは「くつずれ」になりやすいです。足首あしくびの上うえくらいまでの長ながさのくつ下したをはいてましよう！



6. 多めのお茶、ぼうし、汗ふきタオルを忘れずに…！

日ひが当あたるところでは帽ぼうし子あつをかぶり、暑あつさから頭あたまを守まもりましよう。また、こまめにお茶ちやを飲のみ、しかりと水分すいぶん補給ほきゅうをましよう。汗あせをかいた後あとは、汗あせふきタオルでしかりとふきましよう。



7. 体調が悪くなってきたときは、近くの人に伝えよう！

出発しゅっぱつ前まえから体たい調ちょうが悪わるい時ときだけでなく、歩あるいている途中とちゆうで体たい調ちょうが悪わるくなつた時ときも無理むりをせず、先生せんせいや近ちかくの友とも達だちに伝つたえましよう。



8. ウォークラリーが終わったら、しっかり疲れをとろう！

たくさん歩あるいて、足あしも体からだも疲つかれていあます。シャワーだけでなく、温あたたかいお風呂ふろにゆっくりとつかって、早はやめに寝ねましよう。

