

すこやか

来週は、運動会です。一生懸命練習した成果が出せるように、「熱中症」や「けが」に気を付けて、本番に向けて体調を整えましょう。



「熱中症」を防ごう

●**こまめに水分補給**
運動前・運動後、のどが渇く前に水分補給をしましょう。運動会当日は、いつもより大きめの水筒にしたり、水筒が空になったら水道の水を足したり、工夫して過ごしましょう。

●**帽子と通気性のよい肌着**
直射日光を遮る帽子をかぶり、汗を吸ってすぐに乾く通気性のよい肌着を選ばないようにしましょう。

●**朝ごはんは塩分補給**
朝ごはんは必ず食べましょう。味噌汁や梅干し等で「塩分」を摂っておくことが、熱中症予防になります。

●**十分な睡眠で体調バッチリ**
寝不足は熱中症やけがのリスクを高くします。いつもより早く寝て、疲れを残さないようにしましょう。



「けが」を防ごう

●**つめを短く切る**
手のひら側から見ると、つめが見えたらアウトです。自分や友達を傷つけないよう、しっかり切って整えておきましょう。

●**髪の毛を結ぶ**
髪の毛が長い場合は、運動の邪魔にならないよう、安全のため結ぶようにしましょう。

●**運動に適した靴を履く**
サイズは合っていますか。靴紐やマジックテープは、しっかり留まりますか。靴の裏は、すり減っていませんか。しっかり確認するようにしましょう。

●**念入りな準備運動**
急に動くを体がびっくりしてしまいます。準備運動をすると、筋肉がほぐれ、体が動きやすくなり、捻挫等のけがをしにくくなります。



もしもの「応急手当」

●**すり傷は流水でしっかり洗う**
傷口に砂や土が残っているとバイ菌が入ってしまいます。流水を傷に直接当て、自分の手を使ってゴシゴシ洗い、しっかり汚れを洗い流しましょう。

●**鼻出血は下を向いて鼻をつまむ**
軽く下を向き、小鼻(鼻のやわらかい部分)をしっかりとつまんで静かに過ごします。上を向くと、血液がのどに流れてしまうため、上は向かないようにしましょう。



最高の運動会にしよう!