

保健だより

2024年6月7日 中茶安別小中学校保健室

いよいよあしたは運動会!

ふあいと!



いよいよあしたは、運動会です!

練習の成果を発揮するために、体と心の準備をしっかりと整えて、本番をむかえましょう!

赤組も白組もどちらもがんばってくださいね~!

☆ 本番前日の生活のポイント ☆

外での練習などで「体」と「心」はとても疲れています。

あしたの本番で全力をださるためには、「体と心の疲れ」をとることが大切です。この3つのポイントを意識してみてくださいね!



① ごはんをしっかり食べる!

お米、お肉、野菜などいろいろな食べ物を食べましょう。ごはんを食べる=疲れがとれる・筋力UPにつながります!



② お風呂で体をあたためる!

「運動したあとの疲れ」は「筋肉の疲れ」です。お風呂に入ること、筋肉がやわらかくなり、疲れがとれやすくなります。お風呂でゆっくりリラックス~!



③ なにがなんでも「しっかり」寝る!

体力の回復は「寝ている間」にします。夜更かしなどは控えめに、しっかり寝ましょう!

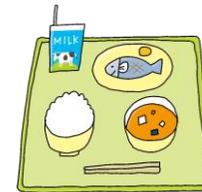
☆ わすれがちな準備 ☆

なにかとわすれがちな「手足のツメ」の長さをチェックしましょう! ツメが長いと、ケガの原因にもなるので要注意です!



「深爪」などでツメを切りすぎると、ツメが食い込んでしまう「巻き爪」の原因にもなります。ただ切るだけでなく、切り方にも注意しましょう!

☆ 運動会当日の朝のポイント ☆



全力で体を動かすために「しっかり朝ごはん」



熱中症対策は朝から、「しっかり水分補給!」



どんな天気でもOK「服の準備!」



1日の体調を整える「ゆっくりトイレ!」



がまんは絶対しない「すぐに先生に!」

運動会がんばりましょう~!! みんなの活躍をたのしみにしています~!

