

保健だより

令和8年6月3日
中茶安別小中保健室

運動会特別号です！

総練習もおわりいよいよ運動会目前です！

とってもあつい中の練習もよくがんばりました！

みなさんの体はあつさとつかれで「疲労困憊」かもしれません。

運動会本番で本気をだせるように、しっかり体を休ませましょうね～！



つかれを0にする工夫を！

まずは今までの練習で体にたまってしまった「つかれ」をリセットすることが大切です！

「つかれてないし～元気だし～」と思っているそこのあなた！
自分が気づいていないだけでつかれはたまっているものです。
油断せずに、しっかりリセットしましょうね！



～つかれをリセットするコツ～

■ いつもより睡眠！ ■ たくさん食べる！ ■ 体をあたためる！



寝ることは最強のつかれのリセット技です！いつもより早めに布団に入るようにしましょう！



お米などの「炭水化物」お肉などの「たんぱく質」がつかれリセットに大切です！



体をあたためると、血のながれが良くなり、体力の回復をしやすくなります。熱すぎない温度だとさらに効果倍増！

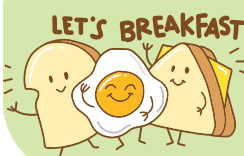


運動会の朝は…？？

運動会当日の朝も、本番で本気を出すために大切な時間です。
最後の最後まで体の準備をしましょう～！！



✔ 寝坊しても絶対朝ごはん！！



寝坊しないことが一番ですが、もし寝坊してしまっても、朝ごはんを食べましょう！お米やパンなど体のエネルギーになる炭水化物を欠かさずに！

✔ コップ1～2杯の水分補給！



週末はあつくない予報なので油断しがちですが、運動会中は「きんちょう」や「ハラハラ」「楽しさ」で、たくさんの汗をかきます。朝からしっかり水分補給をしましょう！

✔ ゆっくりトイレタイムをつくろう！



本番中は「きんちょう」などでお腹がいたくなることがあります。おなかが痛いとき集中できなくなってしまうので、しっかりトイレタイムを作ってみましょうね！
気持ちもおちつきやすよ！

✔ 前田のおすすめ！好きな音楽をきこう！



音楽にはふしぎなパワーがあると思います！

「きんちょう」を減らすことや、やる気がでたりと、心のエネルギー補給になります！好きな音楽をきいて、心の準備もしましょう！



One for all, All for one で最高の1日にしましょう！がんばれ～！