

# ほけんだより

R4.5.13 石田小学校 保健室

みなさんが楽しみにしている運動会の練習が来週から本格的に始まりますが、5月は気温の変化が激しく、体調をくずしやすい時期でもあります。生活リズムを整え、元気に毎日を過ごせるよう健康管理をしましょう。

## 運動会に向けてのおねがい

## ★おうちの人と一緒に読んでね★

### 《お願い1：水筒の準備を！》

熱中症予防のため、いつでも水分補給ができるように、必ず水筒を持たせてください。その際、水筒のサイズについてもご配慮ください。普段以上に活動量が増える中、必要な量と水筒のサイズがあっていない児童がいるようです。お子さまに学校での様子を確認する中で、下校時まで十分な水分補給ができるサイズの水筒をご用意ください。



### 《お願い2：服装に注意！》

- 下着は汗をすいこんでくれるので、必ず着用をお願いします。
- 汗をかきやすい人や必要な人は下着の着替えの準備もお願いします。



汗ふきタオルも忘れずに用意をお願いします。

### 《お願い3：早ね早起き朝ご飯》

- 低学年は9時、高学年でも遅くも10時には布団に入るとよいです。
- 寝る1時間くらい前にぬるめのお風呂でリラックスするとよい眠りに入りやすくなります。



朝ご飯は毎日のパワーです！ご飯だけパンだけというような単品でなく塩分と糖分をしっかりとれるような朝ご飯がよいです。(みそ汁とごはん、ハムエッグとパンなど)

### つめを切ってきてきましょう！！

つめがのびてしまっていると自分もけがをしまったり、お友達に当たってけがをさせてしまうこともあります。運動会の練習期間中は特に気をつけてつめを切るようにしましょう。

保護者の方へ

### 3度の食事で上手な水分補給を

運動会の特別日課期間にかぎり、水筒の中身として『スポーツドリンク』が許可されていますが、過日、配布しました文書にもあるとおり、スポーツドリンクは、水分とともに汗で失われたミネラルを補給できる優れた飲み物であると同時に糖質が多いので、多飲するとカロリーオーバーやむし歯につながる心配があります。まずは、食事で、しっかり水分とミネラルを補給できるよう、これまで以上に3度の食事（特に朝食）を大切にしてください。単品メニューでなく、塩分がしっかりとれるよう、意識をすることが大切です。