

# ほけんだよい

令和6年度  
5月1日(水)  
せらひがし小学校  
保健室

## もうすぐ運動会！ ~体調を整えて大活躍しよう~

4月の終わりから、本格的に運動会の練習が始まりました。体育の授業や運動会の練習後に、足や頭が痛くなつて保健室に来室する児童が急増しています。また、疲れがたまりやすい時期でもあるので、しっかりと栄養・睡眠をとつて体調を整えて、ケガをしないように注意して、本番を元気に迎えられるようにしましょう！



### 運動会で大活躍するためのポイント！

#### その1 早ね、早起き、朝ごはんを心がけよう！

外での活動は、思つてはいる以上に体力を使います。疲れをとるために、睡眠時間の確保が大切です。また、朝ごはんは午前中の活動のエネルギーになります。主食（ごはんやパン）とおかず（卵や魚、野菜など）をバランスよく食べましょう！



#### その2 ぼうしをかぶろう！

強い太陽の日差しから頭を守ってくれます。



### 運動会前に自分の靴をチェックしてみよう！

#### ①足の甲

マジックテープやひもで、足に合わせて調整、固定できるようになっていますか？

#### ②つま先

子どもは、指で地面をつかむように歩きます。

靴の中で指が自由に動けるゆとりがありますか？

#### ③かかと

×足と靴の間に隙間があり、ぶかぶか。

×かかとを踏みつけている。

×かかとの素材が柔らかすぎる。

かかとの骨の成長が妨げられると足の変形や偏平足の原因になります。

こんなことはないですか？

#### ④靴底

地面からの衝撃を吸収できるものになっていますか？

足が曲がる位置で、靴底もまがりますか？



#### その3 自分の足に合ったくつをはこう！

上のチェック項目を参考に確認してみよう！

#### その4 つめを切ろう！

つめがのびていると、自分や友達のけがの原因に！



#### その5 すいとうを忘れずに！

運動するとたくさん汗をかき、体の水分が失われてしまいます。  
熱中症を防ぐためにもこまめな水分補給をしましょう！

