

# ほけんだより 5月

## 体育大会は最高のパフォーマンスで！

今週は1学期の最大行事の「体育大会」があります。日頃の練習の成果を発揮し、自分の持っている力を十分に出すには準備が必要です。大切な場面で最高のパフォーマンスを発揮するために、心と体を整えましょう。

### ケガの防止

#### 準備運動しっかりと

準備運動を行うことで怪我を防ぎます。

「ラジオ体操」  
手を抜かずに  
行ってください。



#### ×寝不足

体温調節に重要な働きをしているのは「自律神経」。十分な睡眠時間を確保し、自律神経のバランスを整えることによって熱中症を防ぐことができます。

### 熱中症予防

#### 朝ごはん忘れずに！

寝ている間に失われた水分・塩分・糖分を補わないまま活動すると、脱水症状になりかねません。朝ごはんをしっかり食べて体調を万全にして参加しましょう。



#### 爪は短く

爪が長いと自分自身も爪をはがしてしまうだけでなく、思わず人にけがをさせてしまいます。衛生的にもきれいではありません。爪は短く切っておきましょう。

#### こまめな水分補給を

喉が渇いてから飲むのは遅いです。喉が渇く前に水分補給をしましょう。運動時のおすすめは、経口補水液またはスポーツドリンクです。

### 思いやり

声かけ一つでクラスがさらにまとまることもあります。クラスの誰もが「次は頑張ろう！」と思えるような言葉、声かけを期待します。きっといい結果につながります。

練習中に体調不良で来室した人の中には、水分をこまめにとっていないことが原因の人もいました。