

すこやか

南原小学校
保健だより
令和7年8月29日
NO. 5

9月ほけんもくひょう

きそくたさい

せいかつ
生活をしよう

ながかった夏休みも終わり、2学期の始まりです！2学期は運動会や宿泊学習など行事が盛りだくさんです。みなさんの活躍・成長を見られるのをとても楽しみにしています。



うんどうかい たのしい運動会にするために



じぶん けが なつちゅうしょう よぼう
自分でケガや熱中症を予防できるようにしよう

じゅんびへん 【準備編】

- ☐ 靴はきつかったり、ゆるすぎたりしませんか？
- ☐ 手足の爪はみじかく切ってありますか？
- ☐ 汗ふきタオルを用意していますか？



せいかつしゅうかんへん 【生活習慣編】

- ☐ 夜ふかしをせず、早ね早おきができていますか？
- ☐ 朝ごはんを毎日必ず食べていますか？
- ☐ 体をうごかして遊んでいますか？
- ☐ 手あらい・うがいをし、感染症予防をしていますか？



ねつちゅうしょうよぼうへん 【ケガ・熱中症予防編】

- ☐ こまめに水分をとっていますか？
- ☐ 運動の前にはしっかり準備運動を行っていますか？
- ☐ ルールを守って遊んでいますか？
- ☐ 体調が悪いときは、誰かに伝えられていますか？
- ☐ 時々休憩しながら運動していますか？



じゅん び うん どう 準備運動

どうして するの？



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなと思ったら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれません。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動がんばる前にはしっかり行いましょう



おわ 慌てているとき



しゅうい じょうきよう お つ
周囲の状況を落ち着いてみられるように、余裕を持って行動しよう。

ゆ 断油断しているとき



あが 「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

つか 疲れているとき



ぜんじつ つか のこ
前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

げんき うんどうかい
元気に運動会をむかえられるように
体調をととのえておこう！

