



ほけんだより

南魚沼市立上田小学校

No.3

R7/05/14



ほんばん うんどうかいれんしゅう いしやうけんめい

～いよいよ本番！運動会練習、一生懸命がんばっています～

☆^{ぜんりよく}全力を出すために、^{いま}今から^{じゅんび}準備できること☆ ^{ぜんぶ}全部 ☒ がつくように^{こころ}心がけよう！



【熱中症予防】

早寝・早起き・朝ごはん

- ☆ 睡眠不足は熱中症が重症化しやすくなります。早めの就寝時刻を心がけましょう。
- ☆ 食事に含まれる水分は、水や麦茶だけ飲むより、体内への吸収が早いそうです。早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べてきましょう。



体を動かす・体力をつけておく

- ☆ 肥満傾向の人や、体力・持久力が低い人は、熱を体の外に逃がしにくく、暑さに弱いいため、熱中症になりやすいです。
- ☆ 気温が高くなり始める今の時期から、運動で汗をかいて暑さに体を慣らしましょう。



水分補給の習慣をつける

- ☆ 「のどが渴いたら、飲む」のではなく、「のどが渴く前に、飲む」習慣をつけておきましょう。
- ☆ 運動前に水分補給しておく、運動中に汗をかく効率を高められ、体温上昇を抑えられます。



安心・安全に運動会が実施できるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。