

ぼけんだよい

令和6年5月14日
府中小学校



元気な体で運動会に向けて取り組もう！

運動会に向けて、朝マラソンや練習がはじまっています。朝と昼間の気温差が大きかったり、4月なみの肌寒い日があったりして、体調をくずしやすいです。また、インフルエンザや新型コロナは、どの季節でもかかる人があります。天候や気温に気をつけ、睡眠をたっぷりとり、体調を整えて元気で運動会に向けて取り組みましょう。

まだ、暑さに体が慣れていないので、熱中症にも気をつけましょう。
天気予報をよく見て、朝昼の気温差が大きい日は、上着を着たり、Tシャツの重ね着をしたりして、調節をしましょう。



1 * 「熱中症」予防のポイント

- 「ぼうし」をかぶる（登下校・外での活動・外で遊ぶ時など）
- すずしい服装をする（半そでのTシャツなど）
- かみの長い人は、ゴムなどでまとめる（安全度もアップ）
- こまめに水分をとる（一度にがぶ飲みせず、少しずつ何度も飲む）

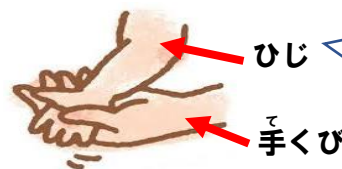
※暑い日は、大きめの水とうを用意しましょう

- 手あらいの時、「ひじ」まであらう

※顔や首もあらうと、ひんやりして涼しくなる

- 「まど」をあけ、風とおしをよくする

（朝は、まず窓を開けましょう）



手あらいの時、手くびやひじまであらうと、さっぱりして涼しく、気持ちいい！

ぼうしをかぶろう！



かみをくくると、すずしくて、安全！

少しずつこまめに、のもう！

2 * 「手あらい」は、清けつ+暑さ対策

【手あらい】=せっけんでていねいに、「ひじ」まであらおう

☆あらう時 *遊んだあと *休けい時間 *給食前 *トイレのあと

*体育やあそびのあと *そうじのあと *家に帰ったときなど

◆きれいなハンカチでふく（毎日ポケットに入れてきます）



3 * 「手あらい名人」になろう

1



みずで手をぬらす

2



ハンドソープをつけよくあわだてる

3



手の甲をよくこする

4



手の平をよくこする

5



ゆびさき指先、つめをあらう

6



おやゆび 親指、小指がわをあらう

7



てくび 手首をくるくるあらう

8



あわをしっかりすすぐ

9



ハンカチでふく
（ポケットにもっておく）

4 * 毎日のもちもの

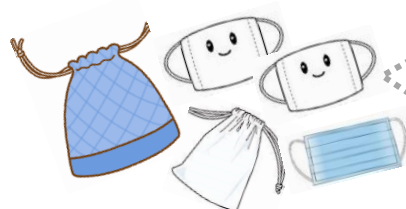
*ぼうし（登校・下校・外での活動など）

*水とう……中は、基本「お茶」・「水」とします。

*あせふきタオル・下着やTシャツなどの着がえ

*ポケットに……ハンカチ・ティッシュ

☆持ち物にはすべて名前を書きましょう



◇週明けには、体操服、給食セットなどを忘れないように準備しましょう。

◇ランドセルに、予備マスクを3枚ほど入れておきましょう。

