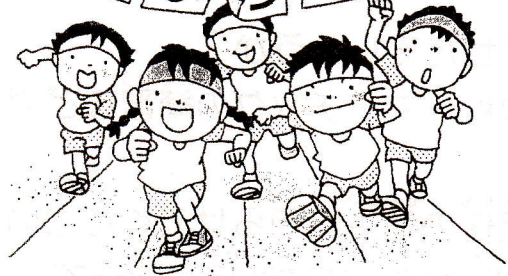


# 運動会の練習が はじまります



うんどうかい がつみっか ど  
**運動会: 10月3日(土)**

うんどうかい れんしゅうちゅう  
運動会の練習中<sup>れんしゅうちゅう</sup>にころんでひじやひざを  
すりむいたり鼻血<sup>はなぢ</sup>が出たりすることがあります。  
ほけんしつ い まえ じぶん  
保健室<sup>ほけんしつ</sup>に行く前に、自分でできる手当て<sup>てあて</sup>をしま  
しょう。

また、保健室<sup>ほけんしつ</sup>に入るときは、土やどろをはらっ  
てから入り<sup>はい</sup>ましょう。

## ★すい傷<sup>きず</sup>

きずぐち すいどうすい あら なが  
傷口<sup>きずぐち</sup>やそのまわりを水道水<sup>すいどうすい</sup>でよく洗い流<sup>なが</sup>します。  
つち  
土にはばいきん<sup>つち</sup>がたくさんついているので、きれいに落<sup>お</sup>としましょう。



## ★鼻血<sup>はなぢ</sup>

すこ した む はな りょうがわ おく む つよ  
少し下<sup>すこ</sup>を向き、鼻<sup>はな</sup>を両側<sup>りょうがわ</sup>からつまみ、奥<sup>おく</sup>に向かって強<sup>つよ</sup>くおさえます。  
うえ む  
上<sup>うえ</sup>を向くのは、のどに血<sup>ち</sup>が流<sup>なが</sup>れるのでやめましょう。



## ★つき指<sup>ゆび</sup> (ボールなどがあたって、指<sup>ゆび</sup>が痛<sup>いた</sup>くなったとき)

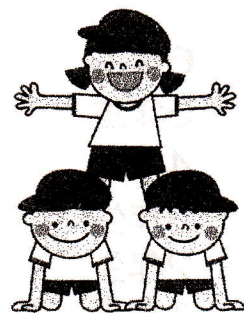
うご  
動か<sup>うご</sup>さないようにします。  
ひ  
引<sup>ひ</sup>っぱったりもんだりすると、痛<sup>いた</sup>みやはれを悪<sup>あつ</sup>化<sup>か</sup>させてしまいます。

## ◇けがをしないために…

からだ つか  
体<sup>からだ</sup>に疲れ<sup>つか</sup>がたまっていると気持<sup>きもち</sup>ちも集<sup>しゅうちゅう</sup>中<sup>ちゅう</sup>できず、思<sup>おも</sup>わぬところ  
でけがを<sup>けが</sup>してしまいます。

あつ  
暑<sup>あつ</sup>くて運動量<sup>うんどうりょう</sup>も多<sup>おほ</sup>いこの時期<sup>じき</sup>は、ゆっくりおふろ<sup>はい</sup>に入り、  
はや  
早<sup>はや</sup>めに寝<sup>ね</sup>て疲れ<sup>つか</sup>をとりましょう。そして朝<sup>あさ</sup>ごはんを<sup>し</sup>っかり  
食<sup>た</sup>べてください。

なに た うんどうかい れんしゅう きけん  
何<sup>なに</sup>も食<sup>た</sup>べずに運動会<sup>うんどうかい</sup>の練習<sup>れんしゅう</sup>をするのはとて<sup>きけん</sup>も危険<sup>けん</sup>です。  
また、つめ<sup>め</sup>を切<sup>き</sup>っておくこと<sup>わす</sup>も忘<sup>わす</sup>れずに！



## ◇熱中症<sup>ねつちゅうしょう</sup>予防<sup>よぼう</sup>のために…

うんどうかい れんしゅうちゅう ふ たいりょう あせ  
運動会<sup>うんどうかい</sup>の練習中<sup>れんしゅうちゅう</sup>は普<sup>ふ</sup>段<sup>だん</sup>以上<sup>いじょう</sup>に運動量<sup>うんどうりょう</sup>が増<sup>ふ</sup>え、大<sup>たい</sup>量<sup>りょう</sup>の汗<sup>あせ</sup>  
をか<sup>か</sup>くことが考<sup>かんが</sup>えられます。熱中症<sup>ねつちゅうしょう</sup>の予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>のため<sup>ため</sup>に、  
うんどうかい れんしゅう はじ ひ うんどうかい とうじつ  
運動会<sup>うんどうかい</sup>の練習<sup>れんしゅう</sup>が始<sup>はじ</sup>まった日<sup>ひ</sup>から運動会<sup>うんどうかい</sup>の当<sup>とう</sup>日<sup>じつ</sup>まで、  
すいとう なかみ  
水筒<sup>すいとう</sup>の中<sup>なか</sup>身に<sup>み</sup>スポーツドリンク<sup>スポーツドリンク</sup>を入<sup>い</sup>れることを可<sup>か</sup>とします。

ただし、水<sup>みず</sup>以上<sup>いじょう</sup>に水筒<sup>すいとう</sup>の衛<sup>えい</sup>生<sup>せい</sup>管<sup>かん</sup>理<sup>り</sup>には十<sup>じゅう</sup>分<sup>ぶん</sup>気<sup>き</sup>をつける  
ひつよう  
必要<sup>ひつよう</sup>があります。スポーツドリンク<sup>スポーツドリンク</sup>については、  
おうち<sup>かた</sup>の方<sup>かた</sup>とよく相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>をして持<sup>も</sup>ってくるようにしてください。

