No.4/R5 年５月１５日（月）/尾道市立三幸小学校　保健室

５月２１日の運動会に向けて子供たちは日々練習に取り組んでいます。毎日の運動会練習で子供たちの疲れが出てくるころだと思います。規則正しい生活で体調を整えて本番を迎えてほしいと思います。最近は日中の気温が 20度を超える日が続いています。汗拭きタオルやいつもより大きめの水筒の準備をお願いします。

がんばるぞー！！

つめが長いと割れたり、友達とぶつかったときに友達がけがをしてしまったりするかもしれません。運動会までにつめの長さをととのえておきましょう。

覚えておこう！ つめの切り方

形

四角く、角が少し丸い

角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ

爪と指の長さが同じ

深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング

１週間に１回を目安に

お風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

けがをしないように準備運動をすることが大切です。運動会ではラジオ体操とセット体操をします。しっかり体をほぐして、運動会では全力をだしきれるようにしましょう。

また、体育の時にしているストレッチ体操もお風呂上りにすると効果的です。

運動するときチェックしよう

かきくけこ

かみ（髪）はまとめておこう

きってあるかな？手足のツメ

くつのサイズは合っている？

ケガ予防の準備運動

こまめに水分忘れずに

前髪が目にかかるくらい長い人は切るか、結んでじゃまにならないようにしましょう。

水分補給はとても大切です。でも、「あついから」「のどがかわいたから」といって一気飲みばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200～250mlといわれています。それ以上飲んでも尿として出てしまいます。一気飲みでは必要な水分をおぎなうことが出来ず、熱中症になる恐れがあります。

★ポイント★

のどがかわいてからだと一気飲みしたくなるので、のどがかわく前にこまめに水分を取りましょう。