

ほけんたより



平成29年5月2日 (火)

熊野小学校

ほけんしつ

No.2

さわやかで過ごしやすい5月。赤白決めやリレー選手決めが行われていますが、運動場でみなさんの頑張って走り抜く姿が、保健室からもよく見えます。気持ちよく運動できる天気の良い日は気温もぐんっと上がりますが、朝晩はまだ肌寒い日もあります。新しいことをたくさん覚え、練習で一生懸命動かした身体を休めるためにも、しっかり睡眠・たっぷり朝食で、自分の力が発揮できるようにしましょう！

はる ねっちゅうしょう 春の熱中症

朝晩の気温差の大きい春。身体もまだ暑さに慣れていないので、熱中症にも注意が必要です！次のことに気を付けましょう。

- めまい、立ちくらみ、顔のほてり
- 筋肉痛、筋肉のけいれん
- 身体のだるさ、吐き気
- 汗のかきすぎ、または汗を全くかかない
- 体温が高い
- まっすぐ歩けない

こまめに水分補給をしましょう！



このような症状がある時は、熱中症の可能性ががあります。早めに知らせてください。

～再確認！運動会に元気に参加するために～

体調の悪い時は、早めに知らせよう！

★ぼうし：必ずかぶろう！

★かみの毛：長い人は、まとめよう！

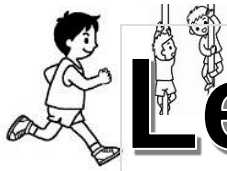
★つめ：手も足も、短く切ろう！

★下着：清潔な下着を身につけよう！汗や身体のおいさを吸い取ってくれます。

★くつ：サイズの合った、走りやすいくつをはこう！はだしは、決められた種目のみ許可されています。

★持ち物：汗ふき用タオル、水とうは必ず持ってこよう！名前も忘れずに書こう！

今年度も体育主任の金尾先生と一緒に、健康情報についてお知らせします♪



Let's go! 体力向上!



熊野小体育通信

体育主任：金尾

平成 29 年 5 月 2 日

本年度も体育部から体力向上に努めていくために情報発信していきたいと思ひます。子どもたち一人ひとりの体力を向上させていくためには、学校教育だけでなく、地域や家庭での運動習慣の定着が欠かせません。少しでも熊野小学校の子どもたちが運動に親しめるように学校での取組や体育に関わる内容、運動の紹介等を発信できたらと考えています。よろしくお願ひいたします。

体育時の服装について

本年度第 1 号の体育通信ですので、体育時の服装についてお知らせします。子ども達の体育環境を整えるために体育着の服装の決まりを定めています。学校全体として統一して取り組む、意識を高めていく必要があると考えています。ご理解いただき、ご協力をよろしくお願ひいたします。

体育の時は体操着、ハーフパンツ、赤白帽子を着用し運動靴を履きます。運動時は、校服は着用しません。

→校服については、動きにくい服装で、名札の安全ピン等による怪我の危険もありますので、授業を受けることに適していません。ただし、移動時、見学時は着用してもかまいません。

寒い場合は、**長袖の体操服を着用**します。二枚重ねで着ても構わないので早めのご準備をおすすめ致します。

→運動場の環境から裸足で運動すると怪我の危険があります。また、裸足になっても速く走れるわけではありません。

さらに靴の子と裸足の子が混ざっているとさらに危険です。そのため基本的には靴を履くように指導しています。

タイツについては、着用できません。→タイツを履くと腰回りの可動域が減ってしまい、運動に適しません。

注) 膝よりも高いハイソックスについては、着用できるようにしています。

手袋については、運動に支障の無いものであれば、種目によっては着用できるようにしています。

(体育館は室内ですので、着用しません。)

水泳では、**水着(紺・無地)、水泳帽子(学校指定)を着用**します。タオルも使用します。

→ラッシュガード等の着用は泳ぎに支障が出る可能性がありますので、特別な事情が無い限り不可としま



運動会・スポーツテスト・チャレンジデー・水泳 ～行事が盛りだくさんの 1 学期～

○運動会 今年度から運動会が春に変わり、1 学期は、体育的行事が盛りだくさんになりました。子ども達も初めてのことなので、戸惑うことも多くあると思ひます。しかし、一致結束して春季のよさが光る運動会にしていきたいと思ひます。春は天候的に涼しい時期ではありますが、暑さに慣れてないこともあり、**熱中症対策**も欠かせません。健康面・安全面に配慮しながら最善の取組ができるように努めていきたいと思ひます。



○スポーツテスト スポーツテストも例年では、5 月初旬に実施しておりましたが、本年度は春運動会ということもあり、6 月に行います。また、本年度は山口県子ども元気調査の抽出校になっております。後日文書も配付しますが、1・2 年生の保護者の皆様には子どもと一緒に調査用紙にご記入いただくようになりますのでよろしくお願ひ申し上げます。中学年以上は学校で児童が記入します。



○チャレンジデー 昨年度秋田市に敗れてしまったチャレンジデーが本年度も 5 月 31 日に行われます。熊野小学校でも全校で取組むたいと考えております。本年度は、秋田市と東京都江戸川区の三つ巴だそうです。今年こそ昨年度の雪辱を果たすべく、是非ご家庭でも 15 分以上の運動に取り組んでいただけたらと思ひます。取組まれたら市(Tel:0800-200-0025、FAX:083-231-2746、Eメール:kitaiku@city.shimonoseki.yamaguchi.jp、受付時間 6:30~21:30)の方へご報告いただければと思ひます。

○水泳 6 月より水泳も始まりますので、水着等の準備を早めにしていただけると子ども達も安心して取組めると思ひますので、よろしくお願ひいたします。