

5月

ほけんだより

令和7年5月
龍野東中学校

体育祭に向けての4つの注意点！

5月17日（土）は体育祭です。皆さんの日々の練習の成果が十分に発揮できるよう、体育祭に向けての注意点を4つ紹介します。

①早寝・早起きを心がけよう

体育祭の練習がある日は普段よりも身体が疲れやすくなっています。そのため早寝・早起きを心がけましょう。

また、朝ご飯を食べることで1日の活動に必要なエネルギーを補給できます。他にも、脳や身体を目覚めさせる効果もあるため、必ず朝ご飯を食べましょう。

②入念に準備運動をしよう

準備運動をせず、いきなり体を動かすと怪我のリスクが高まります。そのため運動前にはストレッチなどのウォーミングアップを行い、しっかりと体をほぐしましょう。

③こまめに水分をとろう

たとえ5月でも熱中症になるリスクはあります。そのため、運動前にしっかりと水分補給を行い、運動中は「30分に1回」を目安として、こまめに水分補給を行いましょう。

④体調が悪いときは無理をしない

「頭痛、吐き気、めまい、足がつる」などの症状がある場合、無理をせず運動を中止しましょう。練習中に体調が悪くなった場合は保健室へ！体育祭当日は近くにいる先生に声をかけ、救護テントへ！



～教育実習生の紹介～

養護教諭になるために4週間教育実習でお世話になる土井琴葉です。母校に実習生として帰ってくることができて嬉しいです！皆さんとたくさんお話したいと思っています！よろしくお願いします。

この度、養護教諭になるための実習をさせていただくことになりました。た大西杏佳です。短い間ですが、皆さんの学校生活をサポートできるように頑張ります。4週間よろしくお願いします。