

運動会において準備！

運動会におけた練習が本格的になってきました。次のポイントに気を付けて体調を整え、当日を元気に迎えられるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。



○朝の健康観察をていねいに

- 元気はありますか？
 - 朝ごはんは食べましたか？
 - かぜ症状はありませんか？
 - 疲れた様子はないですか？
- 体調が悪い時は無理をせず、早めの休養・受診を心がけましょう。

○運動をする身支度を整えよう

- 手足のつめは短く切っておきましょう。
- タオルや水筒を忘れずに！



5月でも最高気温が25℃以上の夏日になることがあります。体がまだ暑さになれていないこの時期は、特に熱中症に注意が必要な時期です。

- 髪が長い人は、運動しやすいようにまとめましょう。
- 靴のサイズも確認を！



○いつもより睡眠を長く

新学期が始まって一か月がすぎ、新しい環境に慣れてきたころですが、緊張がとれて疲れがでてきたりぼーっとしたりしてしまう時期です。運動会の練習に張り切っている様子が見えませんが、疲れもたまりやすくなっていると思います。寝ている間に出るホルモンは、疲れをとったり傷が治るのをうながしてくれたりします。いつもより多めに睡眠をとれるよう、早く寝るようにしましょう。

<保護者の皆様へ>

暑い日が増え運動会の練習も始まり、薄着になることが増えてきました。女の子に関してですが、発達段階によって体の変化がおこってくると、身につけている下着も体の成長にあったものを選んでいく必要があります。「まだまだ先の話では？」と思う方もいるかと思いますが、20年前の小学生と比べて体の発育は今の子の方が早くなっており、初経が始まる時期も早くなっています。体の変化は初経の1年以上前から始まるので、早い人は3年生くらいから気にしておく必要があります。本人が「衣服とこすれて痛い」「目立つのがイヤ」「恥ずかしくて思い切り動けない」と感じてやりたいことが思うようにできないのは切ないことです。また、本人は気にしていなくても、周りの大人がハラハラしたり、男性の先生だと直接言えなかったりなどということもあります。子どもの方が気づいていてもなんといいのかわからないということがあられるかもしれません。近くにいる大人が気づいてあげると子どもは安心します。ご家庭で話をしながら、成長に寄り添ってあげてください。