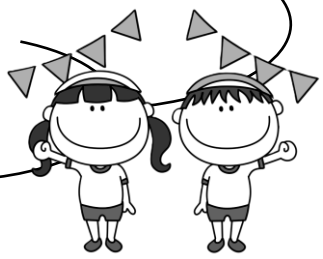
ほけんだより

番外編

～運動会にむけて～



令和８年　９月　宮小学校

養護教諭　教育実習生

まだまだ暑い日が続いています。運動会の練習も始まり、外で体を動かす日も増えています。暑い中で運動をすると、汗をたくさんかき、体の中の水分が減ってしまいます。

「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分をとりましょう！

もし「頭が痛い」「気持ちが悪い」「ふらふらする」など、体調がおかしいと感じたら、無理をせずに先生に伝えて休みましょう。

