



2学期が始まって1週間たちましたが、学校の生活リズムにはなれましたか？明日からは、いよいよ運動会練習が本格的に始まります。下の5つのことに気をつけて、安全で元気に運動会練習をがんばりましょう。

元気に運動会の練習をするためには！？



✓ あせのしまつをきちんとしよう

あせふきタオルをもってきましょう
また、下着をきましょう。

✓ 水分をこまめにとろう

水とうを毎日をもってきましょう。
のどがかわいていなくても、こまめに水分をとることが熱中症の予防にもなります。

✓ じゅんぴ体そうをきちんとしよう

けがをしないためにじゅんぴ体そうをしっかりとしましょう

✓ じゅうぶんすいみんをとって、あさごはんを食べてこよう

毎日あつい中の練習につかれがたまります。2学期がスタートし、夏休み中に生活リズムがくずれ、夜おそくまで起きている人はいませんか？夜はしっかりからだを休ませましょう。そして1日のスタートをきる朝ごはんを必ず食べて登校し、練習に取り組みましょう。

✓ 具合のわるいときは、無理しないようにしましょう

体調がわるいときは熱中症になりやすいです。無理をせずに、何かあったら近くの先生にすぐに言いましょう。



そのくつ **サイズ** あってる？ ここをチェック！



【この部分】
・おされてないか
・ひもなどで調節できるか



【かかと】
・かたんにまがらず
しっかりしているか

【つまさき】
・中でゆびがうごかせるか

【くつそこ】
・安定しているか
・クッション性はあるか

保護者の方へ

健康診断の結果、治療や検査が必要と診断された人は、専門医の先生に受診の記録をしていただいたプリントの提出をよろしくお願ひいたします。

