

ほけんだより

運動会

がんばろう！
号

美里町立中央小学校 保健室

令和 6年 5月 17日

<No.4> 文責:林田久美



いよいよ運動会の練習がはじまりました。学校では、全体練習がはじまり、
応援団が練習する大きな声が聞こえてきて、少しずつ気持ちが高まって
いくのを感じています。

疲れが出てきているせいか、感染性胃腸炎や腹痛、体調不良でお休み
する人がいます。体調を整えてがんばっていきましょう。

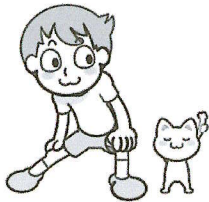
運動会まで健康で過ごすために、学校でできること、家庭でできることを考えました。みなさんは、どれくらいできていますか？チェックしてみましょう。

できていなかったところは、今からやってみましょう！

学校でできること

↓できているか☑してみよう♪

準備運動
(けがをしないために)



こまめに水分をのむ
(熱中症にならないために)



あせをふく
(からだを清潔に)



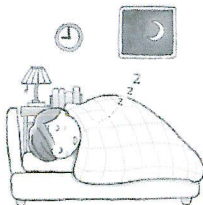
てあらい・うがい
(ウイルスを入れない)



家庭でできること

↓できているか☑してみよう♪

はやくねる
(つかれをとる)



あさごはんを食べる
(1日のエネルギー源)



つめを切る
(けがをしない、させない)



はきなれた靴
(足になじんだ靴を)



のびている人が多いですよ～！

☆いくつできてきましたか？

こ できた♪

7～8こ・・・健康的な生活がおくることができていますね。

本番までこの調子で！！

4～6こ・・・時々からだがきつくありませんか？できることが増えたらからだがらくになりますよ♪

0～3こ・・・大丈夫かな？体の調子が悪くなるかもしれません。まずは、一つ、できることを増やそう。