

にっこり

発行日 令和2年9月30日

上天草市立龍ヶ岳小学校

文責 福井 麗

うんどうかい いよいよ運動会です！

がつ にち ま ま うんどうかい うんどうかい
10月4日は、待ちに待った運動会です。運動会に

む まいにちいっしょう れんしゅう おも
向けて、毎日一生けんめい練習をしてきたと思います。

うんどうかい ぜんりょく た たいちょうかんり き つ
運動会で全力が出しきれるように、体調管理とケガに気を付けましょう。



チェックしてみよう！

うんどうかい まえ ひ 運動会の前日

<p><input type="checkbox"/> はや ね じゅうぶん 早めに寝て、十分な すいみん 睡眠をとる。</p> 	<p><input type="checkbox"/> みじか き つめは短く切る。</p> 
<p><input type="checkbox"/> バランスの取れた ごはんを食べる。</p> 	<p><input type="checkbox"/> サイズの合う、 はきなれたくつをよういする。</p> 

うんどうかいとうじつ 運動会当日

<p><input type="checkbox"/> ぐっすりねることが できた。</p> 	<p><input type="checkbox"/> あせふきタオル をもった。</p> 
<p><input type="checkbox"/> あさ た 朝ごはんを食べた。</p> 	<p><input type="checkbox"/> すいとう じゅんび 水筒を準備した。</p> 
<p><input type="checkbox"/> トイレに行った。</p> 	

ねっちゅうしょうよぼう

ちょうしょく じゅうよう

熱中症予防のためには朝食も重要！

人間はねている間に約500ml(ペットボトル1本分くらい) の水分が汗などでな

くなるといわれています。おきた時の体の中は水分が足りない状態です。朝ごはん

で栄養を取り、ねている間になくなった水分を朝ごはんですとることができます。

◎朝ごはんの例



・**ごはん**：たくさんの水分が含まれていて、からだを動かすエネルギーになります。

・**みそ汁**：水分・塩分をいっしょにとることができます。

・**おかず**(野菜、魚、納豆、卵やき)：水分・ミネラルが豊富です。

うんどうかいとうじつ 運動会当日



○ しっかり水分補給をしましょう。

○ 準備体操をきちんとしましょう。

○ 体調が悪くなった時は、がまんせずに近くの先生に伝えるか、本部テントまで来てください。

○ 周りの人が、体調悪そうにしているときは、声をかけましょう。

○ ケガをしてしまったら…

まずは自分で傷口を洗いましょう。

