

# 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

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。



みじか き  
 つめは短く切る。



バランスの取れた

た  
ごはんを食べる。



あ  
 サイズの合う、

ようい  
はきなれたくつを用意する。



### うんどうかいとうじつ 運動会当日

ぐっすりねることが  
できた。



あせふきタオル  
をもった。



あさ た  
 朝ごはんを食べた。



すいとう じゅんび  
 水筒を準備した。




い  
 トイレに行った。



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。

