

ほけんだより

八代市立龍峯小学校保健だより
令和3年10月

うんどうかい れんしゅう 運動会の練習をがんばるために

うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まりました。ケガや病気**ま**に負**ま**けず**ま**に運動会の練習を**ま**がんばれるよ
う、**ま**下の**ま**ことに**ま**注意して**ま**過ご**ま**しましょう。今年もみなさんの活躍を**ま**期待**ま**しています。



かなら ぼうし
必ず帽子をか
ぶってから外で
れんしゅう
練習しよう。



はし からだ うご
走ったり体を動
かしたりする前
にしゅんび
にしっかり準備
うんどう
運動しよう。

はや ね
早めに寝て
れんしゅう つか
練習の疲れを
とり、からだ やす
く休め
よう。



あさ
朝ごはんをしゅん
り食べよう。野菜
やたんぱく質も
とれると◎です。

すいぶんほきゅう
こまめに水分補給しな
がられんしゅう
練習しよう。のど
がかわ まえ の
がよ
いです。



たいちょう わる じ むり
体調が悪い時は無理
せずやすもう。途中で
きぶん わる
気分が悪くなったとき
はすぐちか
に近くの先生に
知らせよう。



てあし つめ みじか き
手足の爪を短く切って
おこう。友達を傷つけた
り、ケガをしたりする
げんいん
原因になります。

