

にこにこ うんどうかいへん 運動会編

R3. 10. 12
龍野小保健便り
保健室 宗 小百美

<おうちのひとといっしょによんでください。>

10月16日(土)に向けて、みんな運動会の練習をがんばっています。しかし、今年は、10月というのにちょっと暑すぎます。そのためなのか具合が悪くなる人がとても多いです。一人一人が全力をつくして運動会を成功させるために自分の行動をふりかえてみましょう。



はやねはやお 早寝早起き

体を休めるには、やっぱり早く寝ることが大切です。

- 1, 2年生は9時までに
 - 3, 4年生は9時半までに
 - 5, 6年生は10時までに
- 寝るようにしましょう。そして、スッキリと早起きできるようにしましょう。



あさはん た 朝ご飯をしっかりと食べよう

具合が悪くなった人に話を聞くと、「朝ご飯は、くだものだけだった。」など言っている人がいます。運動会の練習は、日頃より体力を使います。こんな時はやっぱりご飯を食べてエネルギーが長続きするようにしたいですね。



すいぶん だいじ 水分が大事です

水筒を忘れたという人がいます。熱中症を予防するためには、水分は、とても大事です。できれば、冷たい飲み物があるので、氷が入っていた方が体を冷やしてくれます。



とうじつ じゅんぴぶつ 当日の準備物

- たいいくふく (ゼッケン有り) 体育服 (ゼッケン有り)
- あかしるぼうし 赤白帽子
- すいとう 水筒
- タオル

前日は早くねて、あさごはんをしっかりと食べて、うんこして

