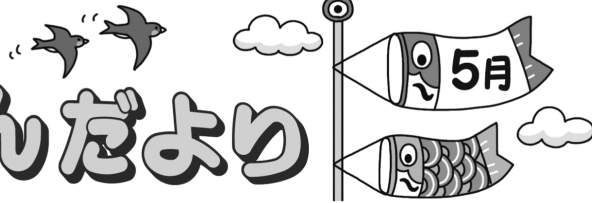


ほけんだより



令和元年5月24日
社日小学校 ほけんしつ

26日はみなさんが楽しみにしている体育大会です。練習の成果を発揮して、元気いっぱいがんばりましょう！

天気予報では、当日は『晴れときどき曇り』のようです。最高気温は32℃で、とても暑くなることが予想されます。熱中症にならないように、飲み物を多めに準備しておきましょう。



せっかく楽しみにしている運動会でケガをしたり、体調が悪かったりして自分の力を発揮できなかったりすると悔しいですね。社日小のみんなが元気に笑顔で運動会を楽しめるように、からだの準備をしておきましょう。

特に気をつけてほしいことは、「早寝・早起き・朝ごはん」です。ふだんから気をつけていることだと思いますが、運動会に向けてさらに意識して生活するようにしましょう。

運動会ケガなく力をはっきすために



前の日は早く寝る



朝ごはんをしっかりと食べてくる



準備運動をしっかりとこなそう



ツメを切っておく



足にあつくつをはく



水分をこまめにとる

熱中症に注意!



疲れたら休もう!

暑さになれていない今の時期は特に熱中症に注意です！こまめに水分補給をしたり水にぬらしたタオルでからだを冷やしたりして熱中症対策をしましょう。体を動かして活動するときは、いつもより多めに飲み物を準備しておくといいですよ★