

ほけんだよ



千早小吹台小
ほけんしつ
9月3日

なつやす お
夏休みが終わり、また、みなさんのげんきな
顔が見られてホッとしています。なが やす
長い休み
で、しばらくあわない間に、心も体も少し
大きくなったみなさんが、ちょっとまぶしく
感じられます。

きのう うんどうかい れんしゅう はじ
昨日から運動会の練習が始まりました。
せいかつ
生活リズムをととのえて、からだの調子を
くずさないよう気をつけましょう。



きんこうのために 早ね 早おき 朝ごはん
きんこうのために 早ね 早おき 朝ごはん
きんこうのために 早ね 早おき 朝ごはん
きんこうのために 早ね 早おき 朝ごはん

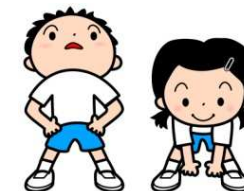
うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まりました！

れんしゅう ❖ けがをせずに練習するには？ ❖

① 手・足のつめは きちんと切る。

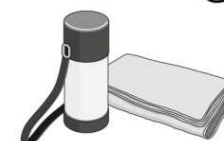


② 運動しやすい くつをはく。



③ 準備運動を しっかりする。

④ 水とうはかならず持ってきて、
こまめにお茶や水を飲む。



⑤ 体の調子がわるいときは むりをしない。

この約束を守ってしっかり
練習しましょう！

あさ 朝ごはん食べてる？



あさ 朝ごはんは 頭と体の活動に必要です。

あさ 朝ごはんをぬくと、血のめぐりがなかなか
よくなり、体温が上がらなかつたり、ぼんやり
したりしてしまいます。

あさ 朝、食欲がない時は、夜ふかしをしなかったか、
ねる前におやつを食べなかったか思い出してみまし
よう。起きる時間もゆとりをもって。

げんきな学校生活は朝ごはんからです。



まだまだ 熱中症に気をつけて！

うんどうかい れんしゅう とき きぶん わる
運動会の練習の時に、気分が悪くなったり、くらくらしたり、
ひどくきつかったりした時は、先生に言いましょう。
気がつかないうちに、熱中症になりかかっている
かもしれません。体育の前や休み時間には、お茶や
水を飲む習慣をつけましょう。

