



令和元年9月20日（金）
正院小 保健室
No.14

／＼いよいよ運動会！／＼

明日は、みなさんが楽しみにしている運動会です。二学期が始まってから、たくさん練習してきましたね。その成果を発揮する時がきました！この約3週間、班長を中心に協力しながら一生懸命頑張っていた姿はとてもキラキラしていました♪明日が本番です！頑張ってくださいね。

☆運動会前の夜の過ごし方☆

- ゆっくりお風呂に入り、疲れをとりましょう。
→(身体を温めると、血液の流れがよくなって、つかれがしっかりとれるよ。)
- 明日の準備をしましょう。
→(前日に確認しておくで安心だね♪)
- ゲーム、テレビはできるだけひかえ、ぐっすり眠れるようにしましょう。
→(寝る前までゲームやテレビの光を浴びていると、脳がたくさん活動して、眠れなくなったり、深い眠りができず疲れがとれないよ。)



☀運動会当日の朝の過ごし方☀

- 早起きをするよ。
→(身体や脳がきちんと動いてくれるのは、朝目覚めてから約3時間後なんだよ！)
- 朝ごはんはしっかり食べよう。
→(朝ごはんはパワーのもとだったよね。身体の中のエネルギーがたまっていない状態で運動をたくさんすると、暑さや疲れに身体がたえられなくなってしまふよ。)
- 元気な声で「いってきます！！」と言ってからお家をでよう。
→(みんなのお家の人も運動会をとても楽しみにしているよ。元気な姿でお家をでよう！)



☺学校に来たら☺

- トイレをすませて、水分補給をするよ。
- 体調が悪い時は、すぐに先生に言おう！



楽しい運動会も体調が悪いと楽しめないよね。
しっかり自分で健康管理をしましょう。