

保健室だより



運動会 優勝めざすキミへ！

～最高のパフォーマンスは、朝ごはんから～



「体を動かす日」だからこそ、朝ごはんが大事！

いよいよ運動会ですね！朝から元気に走ったり、応援したりするには、朝ごはんが欠かせません。朝ごはんは、体と頭のエンジンをかけるスイッチです。しっかり食べることで、集中力もアップし、ケガの予防にもつながり、最高のパフォーマンスを発揮できます！

朝食を食べたら…

- 元気に動ける！
- 応援も全力！
- ケガしにくい！
- 熱中症になりにくい！
- 最後まで笑顔！



朝食を食べないと

- 疲れやすい！
- 頭がボーとする！
- ケガしやすい！
- 熱中症になりやすい！
- 応援する気力も出ない…



おすすめ朝ごはん

- ・ ごはん+卵焼き+みそ汁+果物
- ・ トースト+チーズ+ヨーグルト+バナナ



💡 朝は水分補給も忘れない！コップ1杯の水からスタート！

※普段から朝食を食べていない人は、運動会の当日だけ、急に食べようとしても、食べるのが難しいかもしれません。日頃から、しっかり食べる習慣を今からつけておきましょう。

保護者の方へ

1 学期末の学校アンケートより、一部の生徒においては、朝食を毎日摂っていないようでした。中学生は、心も体も大きく成長する時期。朝食を抜くことで、イライラしやすくなったり、疲れやすくなったりすることもあります。

ご家庭での朝の時間は忙しいかもしれません、パン一枚、果物、牛乳など、簡単なもので構いません。まずは「食べる習慣」をつけることが大切です。

お子さまの「今日もがんばる！」を応援する朝ごはん。ぜひ、毎朝の一口から、元気の土台をつくっていきませんか？

運動会

～最高のパフォーマンスを出すために～



睡眠でコンディションを整えよう



前日の準備で差がつく！ぐっすり眠って、体をしっかり休めよう！

- ・8時間以上の睡眠が理想
- ・寝る前のスマホはおやすみ
- ・リラックスできる音楽や読書もおすすめ



お弁当は“回復の力ギ”！



食べやすくてエネルギーになるものを選びましょう。

おにぎりやサンドイッチなどがおすすめ！

塩分も補えるよう、梅干しや塩昆布も◎



応援の力はすごい！



応援はチームの力を引き出す魔法！

- ・「がんばれ！」「一緒にやろう！」の声が力になります。
- ・仲間とハイタッチで気持ちをひとつに！
→ 応援も競技のひとつ。全力で届けましょう！



緊張を味方にするコツ！

- ・深呼吸で気持ちを落ち着けましょう。
- ・「できる！」と自分に声をかけると、脳が本当にそう思い始めますよ！
- ・仲間と声をかけ合うと安心感UP！ポジティブな言葉掛けをしましょう。



保健室からのメッセージ



今年は初めての体育館での運動会開催ですね。楽しみです。

みんなの努力が報われ、輝く日になりますように！

保健室からも全力で応援しています！

当日は、汗拭きタオルや水筒もお忘れなく！爪やズックのひもの点検も、しっかりね！

けがや体調不良のときは、我慢せずに保健室（救護所）にきてくださいね！