



もうすぐ運動会！

毎日の運動会練習で体調をくずし、思わぬけがや病気が起こらぬように、体調をしっかり整えて、運動会にそなえよう！

おうちの人と一緒に読みましょう。

1 早寝・早起き たっぷり睡眠

- ・たっぷり寝て次の日に疲れを残さないことが大切。
- ・遅くても、1、2年生は夜9時・3、4年生は9時30分・5、6年生は10時までに寝る。さわやかに朝を迎えよう。

2 朝ごはん 元気いっぱい

- ・朝食は体のガソリン。しっかり食べてパワーアップ。
- ・寝ている間に下がった体温を上げて、活動するときのエネルギーへ。
- ・バランスも考えて、食べよう。



3 こまめに水分 元気が続く

- ・体は水分でできている。手洗い！うがい！の後は必ず水分補給！
- ・水筒持参もOK。

4 けがを防ぎ 力を出し切ろう

- ・手足の爪を切る。(長い爪は、けがの原因や汚れの原因)
- ・靴をしっかりとひき、ひもをきちんと結ぶ。靴のサイズも確認！
- ・準備運動をする。足が痛くなる人はその場所を十分にストレッチ。



5 病気を防ぎ 力を出し切ろう

- ・汗をかいたらふく。(ハンカチ・汗ふきタオルを用意)
- ・毎日お風呂に入ってきれいな体でリフレッシュ。疲れもふき飛ばします。

6 運動のしやすい支度 動きが軽やか

- ・髪の毛の長い人は運動しやすいようにまとめたり結んでおこう。(紅白帽子がかぶれるように結ぶことも忘れずに。)
- ・前髪が長い人は切っておこう。前がよく見えなかったら危険。

7 運動会 一生懸命がすてき

- ・自分の力を出しきろう。足が遅くても、運動が苦手でも一生懸命頑張る姿がいい。応援の大きな声や真剣さは、最高に輝いてみえる。