



元気なくさっ子



平成26年9月
名草小学校

運動会の練習が始まりました！

先週から、毎日運動会の練習をがんばっていますね。保健室にも、運動場や体育館、教室など、学校のあちこちから、みんなの元気な声が聞こえてきています。そんななか、残念なことにけがをしまったり、体を痛めてしまったりした子もいます。運動会の練習も当日も元気いっぱい過ごすことができるように、次のことに気をつけましょう。



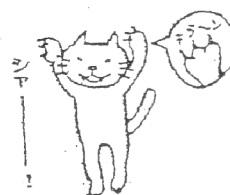
朝ごはんはしっかりと！

朝ごはんをモリモリ食べて、パワーいっぱいがんばろう！



準備体操忘れずに

すぐにはげしい運動をする、けがをしたり、筋肉を痛めたりするよ。



つめは短く切ってるかな？

つめが長いと、折れたり、友だちを傷つけてしまったりすることがあるよ。短くしておこう。



汗のしまつはできているかな？

汗をかいたままにしておくと、体が冷えて、風邪をひきやすいよ。汗ふきタオルを忘れずに持ってきてきましょう。



無理をしない

疲れがひどいときや真合が悪いときは無理をせずに、休憩しましょう。



お風呂で疲れをリフレッシュ

お風呂に入ると、血のめぐりがよくなって、一日の疲れがとれるよ。そして、夜はできるだけ早めに休むようにしましょう。

おうちの方へ

運動会の練習が始まり、新しいことにチャレンジしたり、緊張する時間を過ごし、疲れています。普段よりも早めに休ませてあげてください。気になることがあるときはお知らせください。朝夕はずいぶん過ごしやすくなりましたが、体を動かすと汗をたくさんかきます。汗ふきタオルとお茶を必ず持たせてください。運動をしたあとは、かいた汗を拭き取るとともに水分補給が大切です。朝はお忙しい時間だと思いますが、よろしく願います。