



北九州市立河内小学校
 平成 29年 9月 11日 No.11
 【運動会号】
 養護教諭 近原 聡子

ほけんだより

運動会まで、あと3週間!

運動会の練習が始まりました。運動会で十分な力を発揮するためにも、体調管理に気をつけましょう。早ね・早おきをし、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。まだまだ、暑い日が続きます。汗を拭くタオルや水筒を忘れずに持ってくるようにしましょう。

はやね・はやおき・あさごはん!

毎日、規則正しい生活リズムですごしましょう! 朝6時半までにはおきて、夜は10時までには寝るようにしましょう。朝ごはんもしっかり食べて運動会の練習にそなえましょう!



練習前に再チェック!

すいとう

運動会の練習では、たくさん汗をかきます。水分をしっかりとるようにしましょう。



ぼうし

まだまだ、日差しが強いので、かならず赤白帽子をかぶりましょう。



タオル

汗をかいたままにしておくと、かぜをひいたり、体がかゆくなったりします。汗をかいたら、タオルでしっかりふきましょう。



つめ

つめが長いと、けがをしやすくなります。また他の人を傷つけてしまうこともあります。手足のつめを短くしておきましょう。



じぶんにあったくつをえらぼう!

☆くつのえらび方☆

- つま先に余裕があって、全部の指を動かせる
- ひもかマジックテープで調節できる
- つま先の部分が、少し丸く反り返っている
- かかと部分がしっかり固定される
- 足のまがるところ、くつのまがるところが同じ
- 足の長さと同様に、取りはずしのできる中じきがある

☆サイズの合わせ方☆

つま先を指で押したとき、指1本分ぐらいのゆとりがある。

はばや高さが合っていて、締めつけすぎない。

かかとが余ったり、くるぶしなどに靴が当たったりしない。

運動会を元気に迎えましょう!