



ほけんだよい～運動会直前号～

2021. 10. 8 (金) 多賀町立大滝小学校保健室

いよいよ明日は運動会！今週は、体調をくずして学校をお休みした人が何人かいました。

2学期が始まってから今日まで、一生懸命に練習をしてきましたね。

練習の成果が十分に発揮できるよう、体の調子を整えて、元気いっぱい安全な運動会にしましょう！



安全で元気いっぱいの運動会にしよう！

★今日(前日)の夜

明日の持ち物等の用意を済ませて、
運動会に備えて9時までに寝ましょう。
寝不足の状態では、集中力が低下し、
けがをしやすくなります。

★明日(当日)の朝

早めに起きて、しっかりと朝ごはんを
食べましょう！ぼうしや水とうなどの
忘れ物がないか確認し、バタバタせず、
時間に余裕をもって家を出ましょう！



★安全の最終チェックをしよう

- 手と足のつめは切ってありますか？
- 靴や靴下はきつかったり、脱げやすかったり
しませんか？ひもがほどけていませんか？

★運動会が終わったら…

これまでの緊張やがんばりの疲れが出て
体調をくずしやすくなります。
ゆっくりお風呂につかって、早めに寝ましょう！
(夜おそくまでゲームをしたり、ユーチューブを見
たりしていると、頭(脳)が休まりませんよ。)