



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。)