

きらきらひかる



栃木市立赤麻小学校 ほけんだより No.5 平成28年9月1日発行

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせましたか？2学期は楽しい行事がたくさんあります。体調をととのえ、2学期も元気に過ごしましょう♪

運動会の練習が始まります

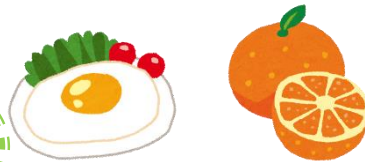
早くねてつかれをとろう！

つかれをとるには、休養が一番です。練習の期間中は、早く寝るように心がけましょう。習い事なども、体調と相談して参加してくださいね。



朝ご飯で力をつけよう！

パンやご飯などの主食のほかに、タンパク質（たまご、お肉など）や、フルーツなどを食べるといいですよ★



運動会で力をださるために！

水分をとって

練習に参加しよう！

暑い中で練習をしていると、汗をかいて、体からたくさん水分がなくなってしまう。練習の前と後には、必ず水分をとりましょう。



きんちょうした時は…

こんなことをやってみては！？

- ★走る前に、3回ジャンプしてリラックス
 - ★よくできている自分を想像してみる
 - ★深呼吸する！
 - ★気持ちを落ち着かせる
- ツボをおす

9月2日(金)は身体計測です

体操着を忘れないでください。髪の毛は、低い位置で結ぶようにしてください。



9月9日は救急の日

えーいーでいー

AEDって知っていますか？

AEDとは、心臓が止まってしまったときに、電気ショックを与えるための道具です。倒れてからAEDを使うまでの時間が長くなるほど、助かる可能性が低くなります。「AEDをもってきて！」とたのまれたときは、できるだけ急いで、AED取りに行きましょう。



赤麻小のAEDは、職員玄関のトロフィー置き場の横にあります。確認してみてくださいね。

