

きらきらひかる



栃木市立赤麻小学校 ほけんだよりNo.6 平成27年9月2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♪

運動会練習 がはじまります★



水分をとろう！



熱中症にならないためにも、水分をこまめにとりましょう。休けい時間ごとに飲むといいですね。

朝ごはんを食べよう！



朝起きたときは、体のエネルギーはからっぽです。朝食を食べないと、エネルギーが足りず、運動しようとしても体が思うように動きません。

準備体操をしっかりと！



準備体操をすると、ねんざなどのケガを起こしにくくなります。ケガをして本番に出られないなんて事のないようにしましょう。

運動会でいい結果を残すためには、元気な体が一番大切です！元気に運動会を迎えられるよう、体調には十分気を付けましょう！



9月3日(木)は身体計測です

体操着を忘れないで下さい。髪の毛は、低い位置で結ぶようにして下さい。



熱中症

～まだまだ注意が必要です！～



632人

8月24日～30日に、全国で熱中症で病院に運ばれた人の数です。暑さは少しやわらいできましたが、まだまだ注意が必要です。運動会練習中は、特に注意しましょう。

熱中症は命にかかわるキケンな病気です！

気を付けましょう！

くつをえらぶときのポイント

こう甲

ひもなどで足にあわせて調節できるもの

かかと

しっかりしていて足が安定するもの

つま先

指を動かす

ゆとりがあるもの

そこ底

足の指が曲がる位置で曲がるもの



実際に両足ともはいて、具合をたしかめるようにしましょう