



# ほけんだより ～運動会特別編～

おうちのひと  
いっしょによみましょう

令和5年6月2日(金) 御崎小学校 保健室

今週末はいよいよ運動会です。運動会に向けて、毎日一生懸命練習してきましたね。練習の成果を全力で発揮できるように、体の調子を整えて、安全で元気いっぱいの運動会にしましょう！



## ◆安全で元気いっぱいの 運動会にするための 6つのポイント◆



### 1 睡眠をしっかりとる

夜は早く寝て、本番のエネルギーをためよう！



### 2 朝ごはんは必ず食べてくる

朝ごはんを食べてパワーをチャージしよう！



### 4 具合が悪いときは早めに 先生に言う

しんどいときはがまんせずに早めに先生に伝えよう！



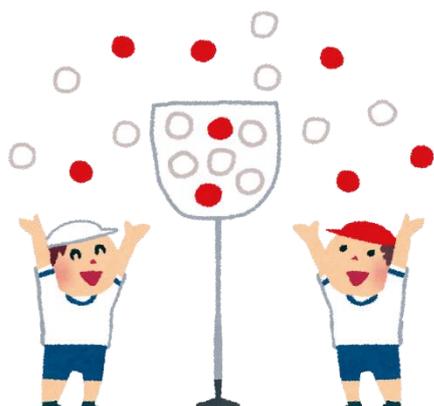
### 3 こまめに水分補給をする

熱中症予防のためお茶だけでなくスポーツ飲料を持ってこよう！  
のどが渇く前に水分をとろう！



### 5 手や足の爪を切る

自分や友達がけがをしないよう、爪は短く切ろう！



### 6 足に合ったくつをはく

くつずれやけがをしないように、足に合ったくつをはこう！