

ほけんだより 臨時号



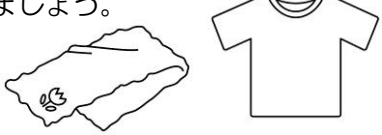
令和2年11月20日
羽生市立川俣小学校
保健室
※お子様と一緒に読みください。



いよいよ、持久走大会



健康な生活を毎日送れていますか？来週の25日(水)は校内持久走大会が予定されています。今、朝マラソンや体育の試走で一生懸命に練習していると思います。本番で練習の成果を発揮できるように今から体調管理に気をつけ、練習の成果が発揮できるように頑張ってくださいね。

とうじつ じゅんび 当日までの準備	とうじつ 当日	はし 走っているとき
<p>☆走る練習を重ねて、からだを慣れさせましょう。</p> <p>☆早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちの規則正しい生活を送り体調を整えましょう。</p> <p>☆はきなれたくつを用意しよう。</p> <p>☆手足のつめは短く切っておきましょう。</p> 	<p>☆朝ごはんを必ず食べましょう。エネルギーのもとになる「ごはん、めん・いも」などを食べると良いそうです。</p> <p>☆トイレの時間を十分にとり、うんちをしてから登校しましょう。</p> <p>☆準備運動をしっかりとしましょう。</p> <p>☆走り終わったら、整理運動、汗ふき、水分補給を忘れずにしましょう。</p> 	<p>☆いつもと違うからだのおかしさ(息苦しさ、頭痛、吐き気など)を感じたら無理せず途中で走るのをやめて、先生に話してください。</p> <p>☆ケガをしたら走るのを中断しましょう。(捻挫や肉離れなど)</p> <p>☆無理せず自分のペースで走りましょう。</p> <p>☆着替えや汗ふきタオルを用意しましょう。</p> 

けんがくしゃ 見学者は... 寒くない格好で見学しましょう(防寒着の着用)。体調が悪くて見学もできそうにない時は、必ず担任の先生に相談しましょう。

ちからいっばい はし
一杯走るためにコンディションを整えよう！



毎日、健康観察のご協力ありがとうございます。持久走大会が近くなってきました。お子様の様子をしっかりと見ていただき、笑顔で「いってらっしゃい」と声かけていただけたらと思います。よろしくお願いします。

アトランタオリンピックで銅メダルを受賞した有森裕子さんの名言。

メダルの色は銅かもしれないけれど、終わった後で「なんで頑張らなかったのだろう」と思うレースはしたくなかったし、今回はそう思っていない。初めて「自分で自分をほめたい」と思います。