



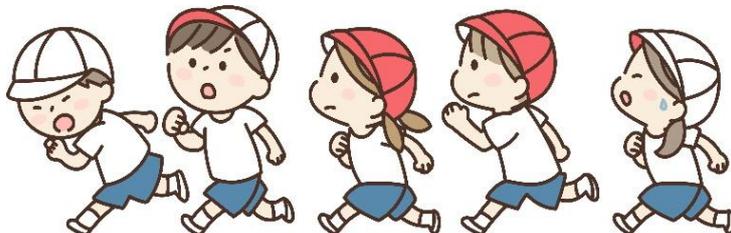
運動会では、赤組も白組も最後まで頑張りましたね。天候が優れない中でも一生懸命取り組むみなさんの姿はとてよかったです！

朝や夕方に気温が下がり体が冷える日が増えてきました。晴れている日は、外に出て太陽の光を浴びると体がポカポカして元気になります。けがや、かぜに負けないためにも運動して丈夫なからだを目指していきましょう！

## がんばれ！持久走記録会

＼つらいし苦しいけれど、持久走にはこんな効果もあるよ！／

体を動かすことで  
気分がスッキリする！



夜ぐっすりねむる  
ことができる！

心臓や肺のはたらきを高め

体力をつけることができる！

目標をもって最後まで走りきることで

達成する喜びを感じられる！

### 自己ベストタイムを目指すために・・・

#### 健康チェック✓

すかげっこチェックカードに体温・参加の可否・

保護者印（サイン不可）が必要です。

※いずれかがない場合は練習に参加できません。

持久走はかなりの体力をつかいます。

早めにふとんに入って、すいみんをたっぷりとりましょう！

#### 服装チェック✓

マスクは  
はずしたか

くつひもは  
ほどけないか



ぼうしのひもは  
ゆるくないか

ズボンは  
ゆるくないか

# き 気づいたそのときに！

## しせい あいことば よい姿勢の合言葉「ゲー・ペタ・ピン」



おとな  
大人になってから、よい姿勢しせいに変えようと思っても、な  
が〜い間あいだ、自分じぶんにしみついた姿勢しせいをかえるのって、な  
かなかむずかしい・・・

## しょうがくせい いま 小学生の今、よい姿勢のくせをつけておこう！

ゲー

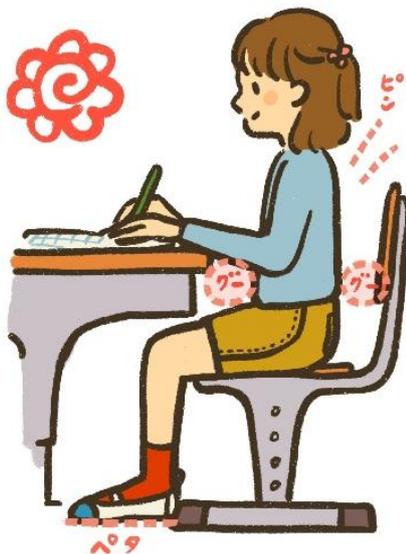
おなかとせなかに  
ゲーひとつずつ

ペタ

あしはゆかにペタ

ピン

せすじはピン



き  
気づいたその時ときにこの姿勢しせい  
になってみよう！  
姿勢しせいがよいと自分じぶんのからだ  
にもよいし、見た目みも素敵すてき！



## こんげつ こおうえん ★今月のすかげっ子応援メッセージ★

### かぜのひきはじめに注意したいこと

きせつ か め たいちょう  
季節の変わり目は、体調をくずしがちです。

くしゃみや鼻水はなみず、せき、のどの痛みいたなど「いつもと違うな」と感じたら、無理むりはせ  
ず早はやめに休やすみましょう。

しょくじ  
食事は、スープなど温あたかくて消化しょうかのよいものや、フルーツがおすすめ。早はやめに布団ふとん  
に入はいったり、洋服ようふくで体温調節たいおんちょうせつをしたり自分じぶんでも対策たいさくしてみましょう！

