

もうすぐ

持久走大会

げんき あんぜん ほし
元気に安全に走ろう!!

11月28日(木)
予備日: 29日

★まいあさ
けんこうチェック!!

- すいみんは十分とりましたか。
- 朝ごはんは食べましたか。
- 元気はありますか。
- けがはしていませんか。
- 朝の体温は?

おうちの人に
健康チェックカードに
記入してもらってこよう!

みじたくチェック!!

- ぼうしのゴムはのびていませんか?
- 体育着は清潔ですか?
- くつのサイズは合っていますか。

週末にチェックしておこう!



がんばれ! げんきっ子!



★走りおわったら...
体のつかれをとろう!!

- ゴールしてすぐにすわりこまず
歩いて呼吸をととのえます。
- 整理運動をして体をほくしめ
- 手あらい。うがいをします。
- 夜、ゆっくりお風呂に入って
体をきれいにします。
- 早目にねます。

自主マラソン
がんばっています
自分のペースでとりこむ!

げんきっ子

鴻巣東小(ほけんだより)No.12
R6. 11.22(金)

持久走がんばろう号





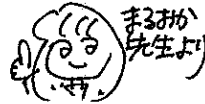
まちがいさがし!!

(11このまちがいをさがせ!!)

今回のモテは、1年生です。

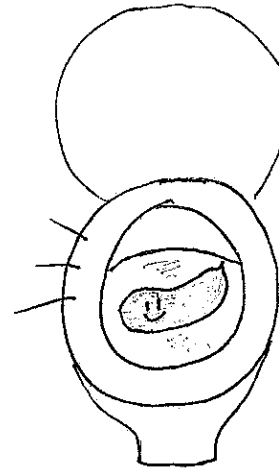


お落ち葉で遊んでいるところが自分たちで決めたテーマでしたが、ひとりひとりちがうポーズを考えられました。とても楽しく絵をかくことができました!



ほけんしつよ

持久走、走っている間は苦しくてつらいですね。苦手な人も多いと思うし途中でやめたいと思う子もいると思います。丸岡先生もそうでした。でも、練習を続けていると、少しずつ走る距離がふえたり、ペースが速くなったりします。持久走は一日では身につかず、毎日続けることで、記録にあらわれてくるスポーツです。ぜひ持久走大会は自分のがんばってきたことを発表するところと思って、チャレンジしてください。順位も気になりませんが、元気に走りきることを目標に自分のペースでがんばりましょう。そして当日までのあと1週間のがんばりも大きいですよ!



げんき 元気かな?



たいちよう 体調を知るために

ウソチを確認しよう!

いろ 色や開くで 体調の変化がわかります。 毎回確認してみましょう。

トイレのあとは...

手をあらおう!



おうちの方へ!

【持久走大会に向けて】

- *校内持久走大会参加申込及び事前健康調査のご提出、ありがとうございました。
- *寝不足・空腹の状態での持久走を行うことは、体調不良につながる可能性があります。ご家庭において、睡眠を十分にとり、必ず朝食を食べさせてください。
- *健康チェックカードは、保護者が記入し、毎日持たせてください。休日にも体温測定を行い、健康状態を把握してください。(カードにも記入) カード忘れや、記入もれ・印もれの時は、練習も含めて持久走はできませんので、ご注意ください。

【緊急時連絡先について】

- *緊急時連絡先が変更になった場合は、保健カードを訂正しますので、連絡帳等でお知らせください。よろしくお願いいたします。

