

もうすぐ

# 持久走大会

元気に安全に走ろう!!

10月31日(火) \*よび日 11月1日(水)

☆まいあさ、しっかり

## けんこうチェック!!

- 十分ねむりましたか。
- 朝ごはんは食べましたか。
- うんちは出ましたか。
- 元気はありますか。
- けがはしていませんか。
- はたきやせきはでませんか。
- 朝の体温は?



がんばれ!

げんきっ子!



☆走りおわったら... (練習でも)

## 体のつかれをとろう!!

- まがは歩いて呼吸をととのえます。
- 整理運動をして体をほぐします。
- 手あらい、うがいをして、病気を予防します。
- 水分をしっかりとりま。
- 夜はゆっくりお風呂に入って体をきれいします。
- 早目にねて、つかれをとります。

わすれないこと!!

健康チェックカードに記入してもらおう。  
(体温) (持久走はできるか) (印)



☆この週末からは...

\*体の調子をととのえよう!

\*持久走大会にむけて  
気持ちを集中しよう!

☆この週末には

## みじたくチェック

- 学年(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。

# げんきっぱい

鴻巣東小(ほけんだより) No.12 R5.10.27(金)



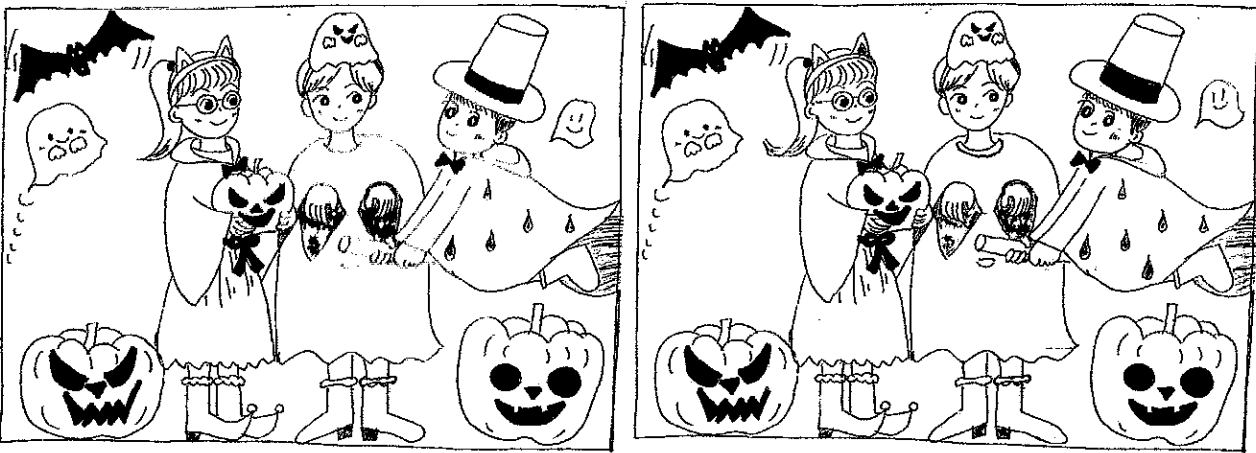
げんきっぱい  
がんばろう!



自分のペースで  
がんばろう!!

# まちがいさがし★ (11このまちがいをさがせ!!)

今回のモデルは5年生。ハロウィンももうすぐですね。想像の世界で楽しんでるところです。



はみがき

自分の歯をまもろう!

歯のちりょうを  
すすめよう!

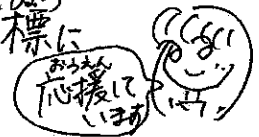
東小全体で

歯のちりょうがおわった人 57人. まだの人 9人 通おう!

\*1の1と2の1はちりょうが全員おわりました。

## ほけんしつから..... おうちの方へ

走っていると苦しくなって、持久走ってつらいですね。  
持久走は苦手な人が多いと思うし、丸岡先生にもその気持ちがよくわかります。でも練習をがんばっていると、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けません。でも毎日続けることで記録にもあらわれてきます。ぜひ持久走大会は自分の今までのがんばりの成果を発表するところと思ってチャレンジしてください。順位も気になると思いますが、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。



### 【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。
- \*引き続き、毎朝の健康チェックをよろしくお願いいたします。  
寝不足・空腹の状態では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。  
カード忘れや、記入もれ・印もれの時は、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。