



いよいよ運動会に向けての練習が始まりました



10連休も終わり、いよいよ運動会に向けての今週からいよいよ準備や練習が始まりました。新学期の疲れが出てきている人もいるようですが、毎日睡眠時間を十分にとり、朝食もきちんと食べて元気に登校して練習に参加できるようにしましょう。6月1日の運動会当日まで、忙しい生活が続きます。給食以外の食事バランスよくきちんと食べて、その日の疲れはその日のうちに取れるよういつもより早めに眠れるように心がけてください。

安全な運動会練習をするために・・・



☆運動の前後には必ず水分補給をするようにしましょう

のどが渇いたと感じる前に水分を取ることがポイントです。気温も上がり熱中症にも注意が必要な季節です。水分補給を忘れずに。

☆手足の爪は、短く切ってください

4月のけがでは、「友だちの爪が引っかかった」などの爪でのけがが何件かありました。長いつめは、自分も周りの人もけがをしたり、傷つけてしまうことがあります。手も足も爪は短く切っておきましょう。

☆汗ふきハンドタオルは忘れずに

ハンカチはもちろんですが、運動会練習の期間は、汗ふき用の清潔なハンドタオルを毎日持ってくるようにしましょう。

☆運動前後のストレッチも忘れずに

ストレッチをしないで運動すると思わぬことでけがをしてしまいます。運動前後のストレッチもきちんとやりましょう。

明日16日（木）内科検診があります



日時 5月16日（木）8：45～

場所 男子 3階 多目的室 女子 2階 FL教室

服装 体操着 ハーフパンツ 忘れずに準備してください！

更衣 男子 教室 女子 学習室 朝読書の時間に更衣を済ませておいてください。

順序 3A→3B→2A→2B→1A→1B→E組

検診の流れ 「お願いします」 ○番 名前を言う 前を向いて聴診 後ろを向いて聴診・背骨を診ます
先生に質問されたら答える 「ありがとうございました」

連絡 検診会場に着替えた制服を持って移動してください。終了後着替えをして教室へ戻ります。