

じきゅうそうたいかい

持久走大会があります！ <9月24日（火）>

いよいよ持久走大会があります。みなさん体育の時間に練習してましたね。

本番でも、持っている力を出せるように体調を整えてがんばりましょう！

ばんぜん たいちょう はし 万全な体調で走るために…



ぜんじつ
前日は…



- ◆ 手足のつめがのびていたら切る
(自分がけがをしないために、友達にけがをさせないために)



- ◆ できるだけ早くねる



どうじつ
当日は…



- ◆ 必ず朝ごはんを食べる
- ◆ 朝、体調が悪かったらおうちの人にいう
- ◆ 自分の足にあったはきなれたくつ、タオル、水筒を準備する
- ◆ 走る前に準備体操をする
- ◆ 走ったあとは急に止まらないで、クールダウンをする
- ◆ 走る前、走った後は水分補給をする



走った後は着替えると体が
冷えません。着替えを持って
くるのを、おすすめします。

日に日に気温が下がってきて、体調をくずしやすい時期です。

走っていない時間は冷えるので長袖の上着やジャージ、ズボンを持ってきてください。

持久走大会が終わったらゆっくり休んで体の疲れをとってくださいね。

うらにつづく ⇒

お知らせ

★1^{ねんせい}年生が受けます^う

がつ 9月26日^{にち}（火）10時45分^{じ ぶん}～

しんでんずけんさ
心電図検査があります

せんじつ 先日1年生に渡し
たおたよりといっ
しょに読んでくだ
さい。

ば しょ
場 所 ほけんしつ
保健室

ふく そう
服 装 じょうげ わ
上下分かれている服

うえ ふく
上の服をめくって検査するため、

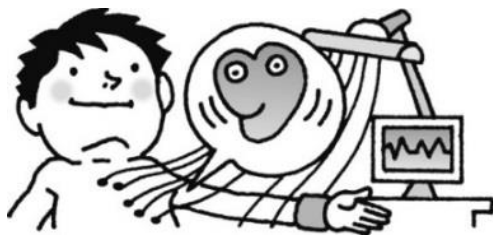
ワンピースだと検査がしづらいかもしれません。

ぜんじつ
前日にすること



- からだを洗って清潔^{あら せいけつ}にしておきましょう。
- 睡眠不足^{すいみんふそく}を避け^さ体調^{たいちょう}を整えて^{ととの}おきましょう。

がっこう
（学校のベッドに使い捨て^{つか す}の健診^{けんしん}シートをつけます。）



いた
痛くないので、安心して検査^{けんさ}を受けてください^うね