



大リンに向けて



□ すいみんをじゅうぶんにとっている。

□ 朝ごはんをしっかりと食べている。

□ 水とうを持ってきて、こまめに水分補給している。

□ 運動前には準備運動、運動後には整理運動をしている。

□ 手足の爪を短く切っている。

□ 汗ふきタオルを持ってきている。

□ 赤白ぼうしのゴムがきちんとついている。

□ 足に合ったくつをはいている。くつひもは、ほどけていない。



すべてにチェックがつくようにしましょう!



無理をしすぎずに練習。そして本番当日をがんばりましょう😊
まずは、体調を整え健康であること♡ケガをしたら、すぐ保健室へ行きましょう。みなさんの活せくを楽しみにしています!!

疲れた体には… 食事でチャージ

- 豚肉: ビタミンB₂
- ウナギ: ビタミンB₂
- レモン, オレンジ, キウイフルーツ: ビタミンC
- カツオ: 動物性タンパク質
- レバー: 鉄分



保健室の先生のつぶやき

「先生! 1年生の子が転んで泣いて動けない子がいる!」と3年生の2人が保健室にかけつけて教えてくれました。以前にも6年生の子が教えに来てくれ、助け合う姿がとてもステキだと思います。そんな優しい思いやりを持ち方を大切にしてほしいです!