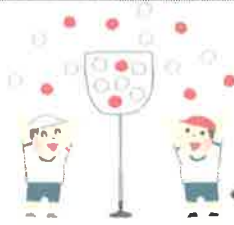


あんさんぶる

令和2年9月29日
上美生小学校保健室 運動会号
文責：遠藤 弥那



体育さんかん日 5つのおねがい



あすは **体 育 さん かん 日** ですね。



いよいよ明日は体育さんかん日ですね。みなさんもときどき、わくわくしているのではないのでしょうか？ 先生もとてもわくわくしています。みなさんの楽しみにしているさんかん日、元気いっぱいにごしてほしいです。そのために、保健室から5つのおねがいがあります。



つめは みじかく切ろう！

手のつめだけではなく、足のつめもおわすれなく！
長いつめは、自分のけがだけではなく、相手のけがにもつながってしまうよ。



ゆっくり休もう！

体のつかれは、けがや体ちょう不良のもとです。
前の日、終わったあとは、ゆっくりお風呂につかり、ぐっすりねむれるようにしましょう。



じゅんぴ運動はしっかりと！

運動会、体育さんかん日には、全員でラジオ体操をしますね。ラジオ体操はりっぱなじゅんぴ運動のひとつです。競技の前も体を動かしておこう！



ふくそうの かくにんもしよう。

新しいくつをはきたい気持ちはよくわかりますが…はきなれたくつをはきましよう！
また、はだ寒いかもしれないので、長そでの上着を用意しておきましょう。



ごはんはモリモリ！

本番、おなかがすいて力がでない…なんてことにならないよう、ごはんきちんと食べましょう！お昼は給食です！

