



## いよいよ運動会の特別時間割がはじまりました！

いよいよ運動会の練習がはじまりました。今年のはじめて全員でおこなう、大きな行事です。もうすでにわくわくしている人もいるのではないのでしょうか？  
本番まで元気に活動できるよう、けがやびょう気に気をつけましょう！

## 元気にすごす、「さしすせそ」



あ☺ごはんはたくさん食べよう！



㊟っかりお風呂に入<sup>はい</sup>って、たくさんねて、<sup>からだ</sup>体を休<sup>やす</sup>めよう。



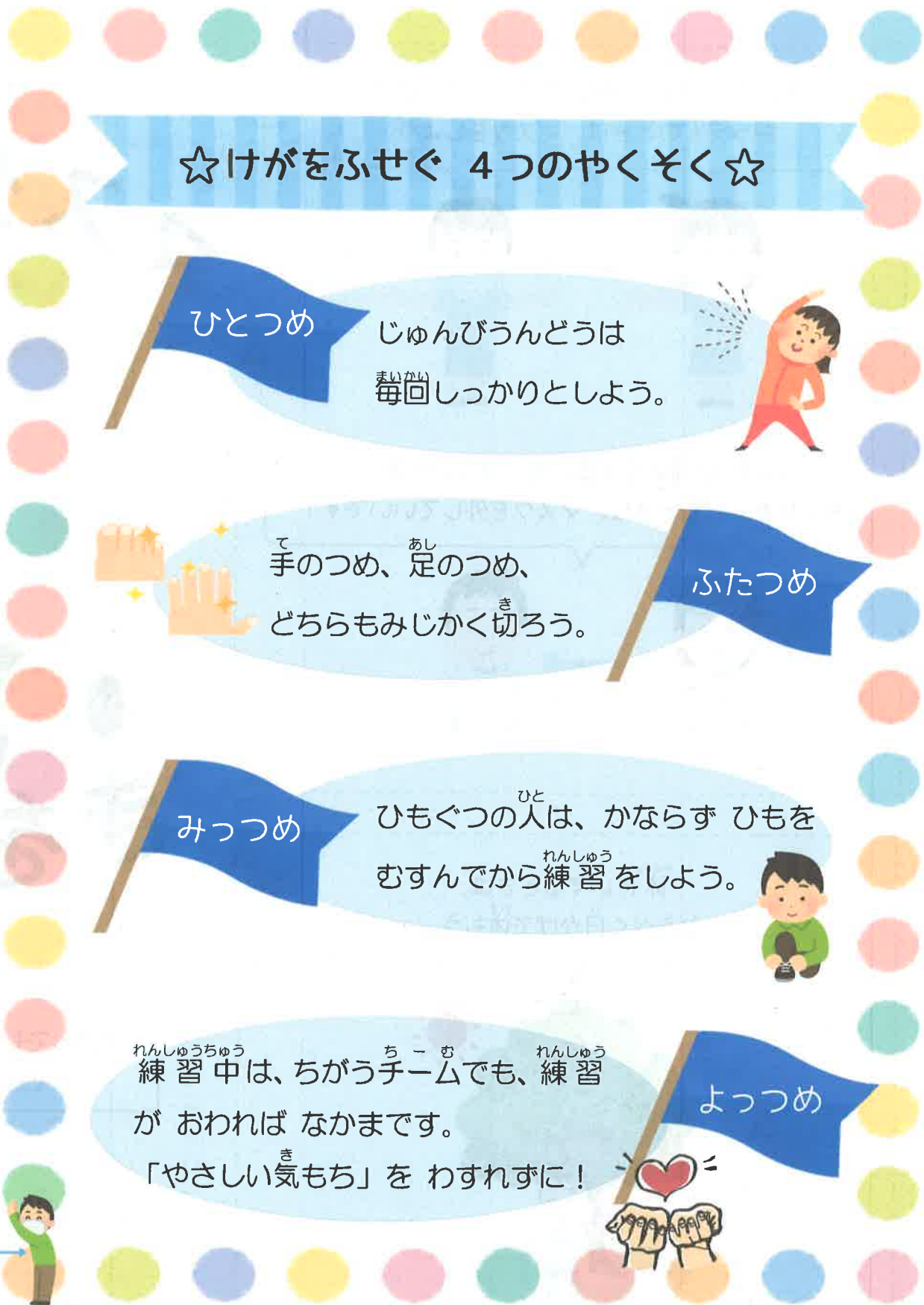
㊟いぶんほきゅうはこまめに！



あ☺をかいたら、タオルできれいにふこう。



㊟ばによりすぎないように、<sup>かん</sup>間かくをあけよう！



## ☆けがをふせぐ 4つのやくそく☆

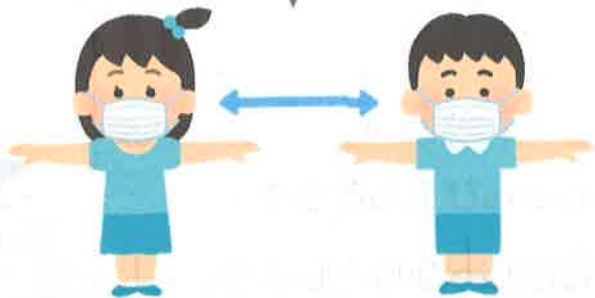
**ひとつめ** じゅんびうんどうは 毎回<sup>まいかい</sup>しっかりとしよう。

**ふたつめ** 手の<sup>て</sup>つめ、足の<sup>あし</sup>つめ、どちらもみじかく<sup>き</sup>切ろう。

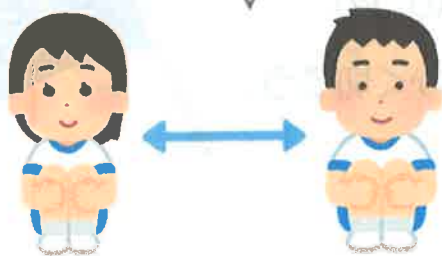
**みつつめ** ひもぐつ<sup>ひと</sup>の人は、かならずひもをむすんでから練習<sup>れんしゅう</sup>をしよう。

**よつつめ** 練習<sup>れんしゅう</sup>中は、ちがう<sup>ちーむ</sup>チームでも、練習<sup>れんしゅう</sup>がおわればなかまです。  
「やさしい<sup>き</sup>気もち」をわすれずに！

とも  
友だちと きよりが<sup>ちか</sup>近くなってしまうとき、  
おうえんのときは、マスクをしよう。



はげしい<sup>うんどう</sup>運動をするとき、あついとき、  
きよりがとれるときは、マスクを<sup>はず</sup>外していいです！



きゅう  
休けいするときは、  
なるべく<sup>ひ</sup>日かげで<sup>やす</sup>休もう。



すこしでもぐあいがわるいなと<sup>おも</sup>思ったら、  
<sup>ちか</sup>近くにいる<sup>せんせい</sup>先生に<sup>つた</sup>えよう。



あせを<sup>か</sup>いていなくても、のどが<sup>かわ</sup>わいていなくても、  
こまめに<sup>すいぶん</sup>水分をほきゅうしよう。



<sup>すい</sup>水とう、  
ペットボトルを  
もってくる  
こと！  
(<sup>ちや</sup>お茶・<sup>みず</sup>水)



なるべく<sup>そと</sup>外で<sup>からだ</sup>体を<sup>うご</sup>動かして、  
<sup>からだ</sup>体をあつさにならそう。



ぼうし、タオル、あせをかいたときの  
きがえ、かえのマスクを<sup>わす</sup>れずに！



マスク熱中症に



きをつけて！