



いよいよ **うん とう かい** 運動会！！



いよいよ 待ちに待った運動会ですね。みなさんもどきどき、わくわくしているのではないのでしょうか？ 先生も とても楽しみにしています。

みなさんが がんばって練習してきた運動会、全力を出し切ってほしいです。

そのために、保健室から 5つのおねがいがあります。



じゅんぴ運動は しっかりと！

運動会では、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 かくにんをしよう。

くつずれをしないため、100パーセントの力を出すために、はきなれたくつをはきましよう！

また、朝は さむいかもしれないので、上着を持ってきましょう。



うんどうかい 5つのおねがい

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！

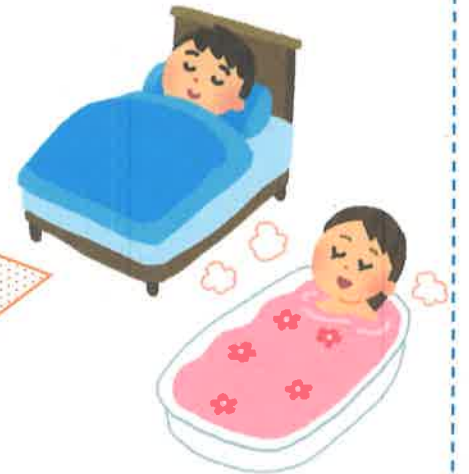
長いつめは、自分のけが だけではなく、相手のけがにも つながってしまうよ。



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。

前の日と、運動会が終わったあとは、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。



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、きちんと朝ごはんを食べましょう！

