



ほけんだより うんどうかい号

令和2年度10月23日
長岡北小学校
保健室

運動会の練習も本格化してきました。北小の子どもたちは毎日元気いっぱい、体育の時間だけでなく、昼休みもリレーのバトン練習や応援練習などがんばっています。6年生は小学校での最後の運動会ですね。保健室では子どもたちが120%の力を発揮できるように応援しています。



もうすぐ運動会！体調を整えてがんばろう！



あさ 朝ごはん



朝ごはんは1日のパワーのみなもとになります。しっかり食べてくるようにしましょう。

すいみん



寝ている間に脳と体が休まります。また体の疲れが残っているとけがや体調不良をおこしやすくなります。

あさ 朝うんち



朝トイレに座る習慣をつけましょう。すっきりすると練習や勉強に集中できます。

本番の日が近づいてきました。毎日たくさん練習している分、体はとっても疲れているかもしれません。

当日体調を崩すことがないように、体調を整えて運動会当日を迎えましょう。