



2019. 5. 27

もうすぐ運動会。体調は、どうですか？



いっしょうけんめい練習してきたダンスや応援、かけっこや学年の競技の本番の日が近づいてきています。

ここまでたくさんがんばってきたので、つかれが出てきている人もいます。そんなときこそ、「いつもより、早めにねむる」「早ね・早起き・朝ごはんの生活リズムですごす」

とエネルギーがチャージできます。ぜひやってみてください。

つくってみよう！ あなただけの「生活の時間割」



毎日の

My 時間割



① 朝起きる時間	② 朝ごはんの時間	学校へ行く時間	帰ってくる時間
③ 寝る時間	勉強をする時間	お風呂に入る時間	

まず、①朝起きる時間 ②朝ごはんの時間 ③寝る時間の時計を書いてみよう。できたら、そのほかの時計の時間も考えてみよう。この時計どおりにすごせているかな？

※むずかしいときは、おうちの人といっしょにやってみてね！

「^{うんどうかい}運動会」の^{まえ}前に、しっかりチェック!

ケガや^{ねっちゅうしょう}熱中症をふせぐために、^{じゅんび}準備や^き気をつけなければいけないことがいろいろあります。自分が^{じぶん}バッチリできているものの^{しかく}□に、チェックを^か書いてみましょう!



^{じゅんびうんどう}準備運動はしっかりとやっている



つめはみじかく切っている



^{あかしろ}赤白ぼうしをきちんとかぶっている



^{すいとう}水筒はわすれずにもってきている
 のどがかわいていなくてもこまめに^の飲んで



タオルやハンカチをもっている
 あせをかいたら、ふいている



^{きゅうけいじかん}休憩時間にはしっかりと^{やす}休んでいる

チェックがたくさんついた人は「^{じゅんび}準備はバッチリ」。
^{すく}少なかった人は、^{ほんばん}本番までにチェックを1つでもふやそう!

…でも、それでも^{たいちょう}体調がわるくなったときは…??



* おうちの人
* ^{せんせい}先生
* 友だち
…など^{ちか}近くの人に^{ひと}伝えてください。

* 「^{はや}がまんしない」「^{はや}早めに」が、ポイントです!