



昭島市立武蔵野小学校 保健室

令和7年 10月9日

No. 13

もうすぐ運動会！^{うんどうかい} けがなく・元気100%でがんばろう！^{げんき}

もうすぐ楽しい運動会ですね！毎日の練習を頑張っている子供たちの姿がたくましく見えます。

体を動かすことはとても気持ちがよいことです。しかし、疲れがたまりやすい時期でもあります。

安全で元気に楽しく、そして本番で力を100%発揮するために、体調を管理して当日に備えましょう。



①グッドモーニング 60分で早起き！^{ふん はやお}

あさ 朝ごはんを食べよう！うんちを出そう！^{た だ}

「ダイエットだから食べない」「パンと水だけ」「ヨーグルトだけ」の人がいます。バランスよく食べましょう。

朝食を食べると、エネルギーがしっかり出せます。

- ・「主食」(ご飯・パンなどの炭水化物)
- ・「主菜」(卵・肉・魚・納豆・牛乳などのたんぱく質)
- ・「副菜」(野菜・果物・汁物等でビタミンや食物繊維)



②すいみん時間をしっかりとろう！^{じかん}

夜更かしやゲーム、タブレット、スマホはやめて、明日のために早めに寝ましょう。睡眠時間を充分にとると(小学生は 9～12時間)、思いっきり力を発揮することができます。よい睡眠で疲れをためないことが、けがの予防にも繋がります。



③けがの予防をしよう！^{よぼう}

靴ひもはしっかり結んでいますか。靴のサイズは合っていますか。大きなけがに繋がるので、今一度確認しましょう。

準備運動や整理体操をしっかりとしましょう。

髪の毛の長い人は結わえて、運動しやすい髪型にしましょう。

ひとりひとりが力いっぱいがんばる運動会。^{ちから うんどうかい}

みんなの笑顔が輝く一日になりますように！^{えがお かがや いちにち}

