


# ほけんだより

H29. 11. 9  
宮川小学校  
ほけんしつ

あさばん ひ こ ふう ちか  
朝晩すっかり冷え込みがきびしくなり、いよいよ冬が近づいてきま  
すね。



じ きゅうそうたいかい れんしゅう はし か ぜとうだいちょう けんがく  
持久走大会の練習も始まりましたが、風邪等体調をくずして見学  
をする人もいます。

とうじつ げんき むか まいにち けんこうかんり き おこな  
当日を元気に迎えられるよう、毎日の健康管理をさらに気をつけてしっかり行ってく  
ださいね。 



れんしゅう せい か せい いっぱい じぶん かぎ ちから だ  
練習の成果がでるよう、精一杯、自分のできる限りの力をしっかり出し、がんばって  
くださいね。



ほんばんまえ  
**本番前のワンポイントアドバイス！**

そこで、

- ①前日の夜はきちんと睡眠をとりましょう。
- ②朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ③トイレで排便をすませましょう。
- ④健康観察をしっかり行いましょう。
- ⑤準備運動を十分行いましょう。
- ⑥無理せず、自分のペースで走りましょう。

## 運動しやすいくつを

### はいていますか？

足の甲 **かか**とマジックテープなどで甲の高さを調節できますか？ **かか**とふかふかだったり、すりへったりしていませんか？



つま先 **くつ底**足の指を自由に動かせるくらいのゆとりがありますか？

足の動きに合わせて曲がりませんか？ 厚すぎたり、薄すぎたりしませんか？

## ★定り終わったら★

せいり うんどう てあら  
整理運動・あせふき・手洗い・うがい

もわすれずに！ \*タオルがあるとよいですね。



★11月のほけんもくひょう★

ただ しせい  
正しい姿勢でござよう



こっかく きんにく つよ  
骨格や筋肉が強くなり、  
じょうぶになる。

しせい  
姿勢がいいと、  
いいことばかり！



すく  
つかれが少なくなり、  
べんきょう さぎょう  
勉強や作業がよくでき  
るようになる。



ないぞう ふたん すく  
内臓への負担が少なく、  
発育発達を順調にする。



しゅうちゅうりょく おつ  
集中力や落ち着き  
がでてる。



み め うつく うご  
見た目に美しく、動きに  
むだがなくなる。

きゆう さむ  
急に寒くなってきました



じょうず かさ ぎ  
◇◇◇上手に重ね着をするとあたたかいよ◇◇◇

した ぎ  
1 下着



+



+



+

