

ほけんだより 10月号



小田原市立豊川小学校 令和2年10月

今年度は新型コロナウイルスの関係で延期されていた運動会が、豊川スポーツフェスティバルになって、今月開催されます！！練習が始まったので、けがのないようにがんばりましょう！！

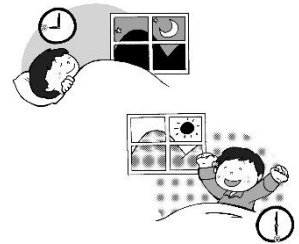
☆元気で楽しい豊川スポーツフェスティバルにするために！！

はやねはやお

① 早寝早起きをしよう

睡眠不足で運動すると、身体を思うように動かさなくなります。

そして練習中は疲れるもの。早く寝て次の日の練習に備えるようにしましょう。



はん た

② ご飯をしっかり食べよう

ご飯をしっかり食べないと元気がでません。

午前中を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。

午後からも元気に過ごせるように、給食もいっぱい食べましょう。

明日の元気のために夕ご飯も残さず食べましょう。



かわ まえ みず の

③ のどが渇く前に水を飲もう

涼しくなってきましたが、晴れの日には日差しが強く体を動かすと暑く感じる日もあります。

のどが渇いたときには身体が水不足の状態になっています。水不足になる前にこまめに飲み物を飲みましょう。



くつ

④ 靴のチェックをしよう

みなさんの靴はきつかったり、ブカブカだったりしませんか？

足に合った靴を履かないと、走ったり動いたりしにくくなります。

自分の靴を確認してみましょう。また、豊川スポーツフェスティバル

当日に新しい靴を履いてきても、履き慣れてなくて痛くなってしまう

かもしれません。新しい靴は早めに履いて慣らすようにしましょう。



なが

⑤ つめの長さをチェックしよう

伸びすぎたつまめはじゃまになったり、友達を傷つけたりします。

手のひら側から見たときに、つまめが見えないくらいの長さがベストの長さです。

