



10月に入り、少しずつずすずしくなってきましたね。昼間は温かいですが、朝晩は寒いくらいになります。1日の中で気温の差が大きく、体調をくずしやすい時期です。かぜをひかないように、上着を「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」と、調節できる服そうがいいですね。

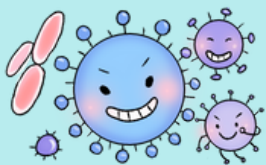
運動会の練習も始まり、疲れもでてくる時期です。すいみんをしっかりとって体調を整えて練習に参加してくださいね。

10月15日は世界手洗いの日！



どうして手あらいは大切なの？

ドアノブや手すり、スイッチなど、みんながよくさわるところには見えないけれどバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、鼻や口、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、かぜをひいたり、病気になったりします。

だから、手洗い！石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう！



きちんと手あらいできているかな？



指先、指の間、手首などは洗い残しが多いです。

石けんを泡立てて、よく手を洗い、きれいなハンカチでふきましょう。



うんどうかい れんしゅう はじ
運動会練習が始まります！



うんどうかい 運動会に向けていよいよ本格的に練習が始まります！

おお 大きなけがなく、おもいでに残る運動会にするためにも、つぎのことに気を
つけましょう。

①朝ごはんを食べる

あさ 朝ごはんをしっかり食べてから、とうこう 登校し
ましょう。ごはんやパンだけではなく、
あじ 汁物やおかずもいっしょにバランスよく
食べるといいですよ。



②すいみんを十分にとる

すいみん 不足はけがやたいちよう 体調が
わる 悪くなる原因になります。
つか 疲れをとるために、いつもより
はや 早くねるようにしましょう。

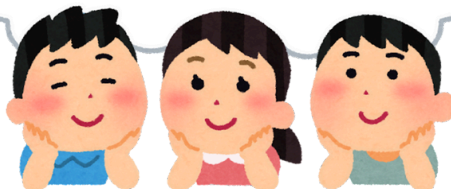


③準備運動をする

じゅんびうんどう 準備運動をしっかりす
ると、きんにく 筋肉がほぐれ、
かんせつ 関節も動きやすくなる
ため、けがをし
にくくなります。



けがなく、たのしいうんどうかいに
するために大切なことは
なんだろう？



④つめを切っておく

つめがのびていると、
けがにつながります。
じぶん や友達のためにも
つめはみじか 短く切って
おきましょう。



⑤汗ふきタオルを持ってくる

あせ 汗をかいたら、タオルでふきまし
ょう。



そのままにしておくと、かぜを
ひいたり、からだ 体がかゆくなったり
してしまいます。

⑥足にあったくつをはく

あし 足にあわないくつをはくと、あし 足が痛くなっ
たり、ころ 転んだりしやすくなります。
くつを選ぶ時は、つま先に1センチくらい
ゆとりがあるものいいですよ。
とうじつ 当日は、はき慣れたくつをはいて
きてくださいね！



⑦こまめに水分補給をする

うんどうまえ 運動前、うんどうちゅう 運動中、うんどうご 運動後には必ず水分補給をしましょう。

水分補給をするポイントは、のどがかわく前に飲むことです！

すこ 少しずつずしくなってきましたが、たいいく 体育やうんどうかい れんしゅう 練習がある時は
とく 特に、すい 水とうをわす 忘れずも 持ってきてきましょう。

