

★ほいさん★ごより★ 8月

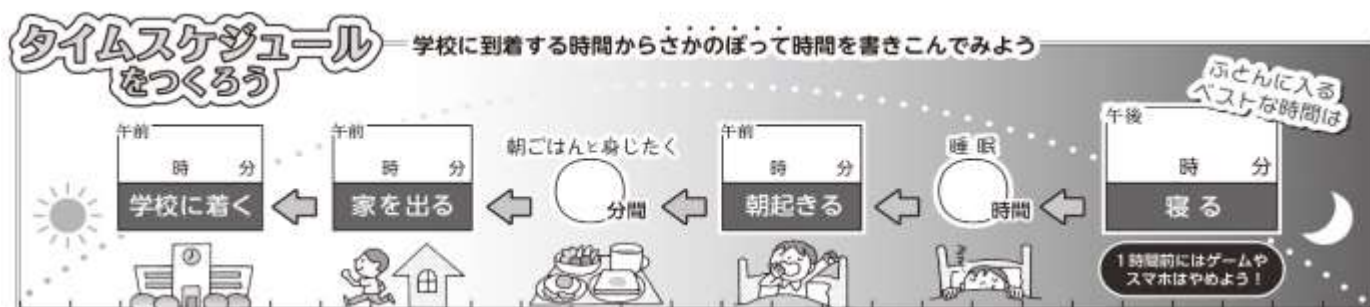
保健室からのお知らせ

治療は完了しましたか？結果は保健室まで提出してください。お待ちしております。



長かった夏休みも過ぎてしまうとあっという間でしたね。

どのように過ごしましたか？今日から2学期です。気持ちを切り替えて、生活スタイルも学校モードに戻しましょう。



まだまだ、暑い中ですが、体育祭の練習も本格的に始まります。

水筒・汗ふきタオル・着替え等必要なものを忘れないようにしっかり準備しましょう！



体育祭の練習が始まります

ケガがなく、元気で過ごすために

練習前

- 睡眠をしっかり取る
- 朝ごはんを食べる
- 準備運動（ウォーミングアップ）をする

練習中

- 水分をこまめにとる
- ぐあいが悪くなったら、無理をしない
- ふざけない

練習後

- 整理運動（クールダウン）をする
- 汗をふいてせいけつにする

明日身体測定があります！

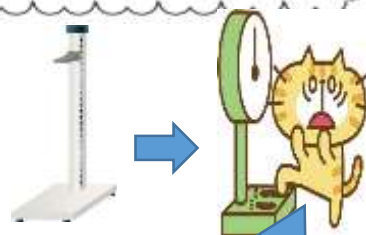
服装：半袖・半ズボン（靴下は教室で脱いでおいてください）

実施項目：身長と体重

時間：各学年実施時間が異なります。男女別に番号順です。

また、1時間で3クラス実施します。移動・着替えはスムーズに！

保健委員さん誘導をお願いします。



しっかり成長しているか確認します！