

うんどうかいごう ほけんだより運動会号

令和3年9月17日
舞鶴市立三笠小学校
ほけんしつ

いよいよ、運動会練習が始まります。運動会で練習の成果を全力で出
しきれるように、「規則正しい生活」を意識して体調をととのえ、当日をむ
かえましょう！みなさんの活躍を楽しみにしています。

うんどうかい 運動会にむけて

① お茶をたっぷり持ってこよう！

1本で足りない人は2本

以上用意するなど、

たくさん持って
きましょう。



② たくさん汗をかいても大丈夫



タオルや下着などの
きが 着替えを持って
きましょう！

③ くつひもをしっかり結んで、 手や足のつめを切って、 ケガ防止！



④ 準備体操は おおきく・しっかり・しんけんに！

体のウォーミングアップ
はとても大切です。



⑤ 早ね・早起き・ 朝ごはん・朝うんちで 体調バッチリに！



⑥ マスクはこまめにはずそう！

マスクはこまめに
はずして熱中症に
ならないように
しましょう！



保護者様へ

運動会の練習が始まりました。子どもたちは本番に向けて、一生懸命頑張っています。
学校では、子どもたちが元気に運動会を迎えられるよう、「こまめな水分補給」や「規則正
しい生活」について指導しているところです。ご家庭でもお声かけをよろしくお願いし
ます。

運動会のお願い！

① 1日の学校生活に十分な量の水分を持たせてください。

水筒を持ってきていても、お茶が足りなくなる児童が沢山い
ます。1日に必要な量を持たせてください。学校でも、子ども
たちへ休み時間ごとに水分補給を呼びかけています。



② 十分な睡眠と、朝ごはんをお願いします。

睡眠が不足すると、疲れがたまりやすく集中力も低下し、けがをしやす
くなります。朝ごはん抜きも、集中力低下とエネルギー不足につながりま
す。「早寝・早起き・朝ごはん」を実践できるよう、ご協力をよろしくお
願いします。



③ 汗ふき用のタオル、着がえ等を持たせてください。

子どもたちは汗をたくさんかきます。ぬれたままの服でいると風邪
等の原因になります。汗の始末がきちんとできるよう、タオルや着替
えを持たせてください。気温によっては、薄い長袖の羽織れるものが
あると便利です。



④ 朝の健康観察をお願いします。

朝の健康調べに加えて、子どもの体調等で気になることがありま
したら、連絡帳や電話で学校までお知らせください。



運動会までもうすぐです！
子どもたちにとって
良い運動会となりますように…☆三