



平成29年9月20日（水）発行
佐世保市立黒島小中学校 保健室
(第20号)

いよいよ9月24日（日）は、運動会ですね。

中学3年生は、黒島での最後の運動会です。

また、今の校舎での運動会も今回で最後となります。

毎日がんばってきた練習の成果を発揮して、

みんなで力を合わせて、思い出に残る運動会にしてください。



※ぼうし・水とう・タオル・忘れずに!



★運動会当日も、こまめに水分をとるようにしましょう。

★具合が悪いときは、無理をしないで、近くの先生や友達に言って保健室へ来てください。



・・・運動会に向けて・・・

運動は、からだにいいことがいっぱい!		けがを防ぐには	
 筋肉がつく	 心が安定する	 準備運動をしっかりと	 手足のつめは短く切っておく
 骨が強くなる	 暑さ、寒さに強くなる	 お風呂に入ってぐっすりねむる	 朝ごはんをしっかり食べておく
 血のめぐりがよくなる	 体しぼうがつきにくくなる	 まわりの安全に気をつける	 運動器具の点検をする

みんなの心とからだは、げんきかな？
おつかれ度をチェックしてみよう!

質問に、「はい」か「いいえ」で答えて、矢印の色のとおりすすんでいってください。

はい

いいえ

スタート

朝は、すっきり目がさめる!

おなかがいなくなる
ことがおおい。

いいえ

はい

はい

朝ごはんをおいしく
食べられる。

体がいたくなったり、
肩がこったりする。

いいえ

はい

はい

ちょっとしたことで、
イライラしたりする。

体がいたくなったり、
肩がこったりする。

いいえ

はい

はい

朝ごはんをおいしく
食べられる。

体がいたくなったり、
肩がこったりする。

いいえ

はい

はい

毎日楽しくすごして
いる。

体がいたくなったり、
肩がこったりする。

いいえ

はい

いつもニコニコ
げんきまん
元気満タン

これからもこの調子で!

ちょっとおつかれ...

お風呂にゆっくり入って
体も心も休めてあげて!

ガーン おつかえが

たまってるー
好きなことをして
気分をかえるといいよ!