



菩提寺小 No.7
 平成26年6月6日
 湖南省立菩提寺小学校
 保健室

あした うんどうかい
 明日は運動会ですね。みなさんが毎日一生けん命取り組んできたことを、
 おもきだき
 思い切り出し切りしましょう！そのためにも、きょう あした ところ
 今日・明日と、心とからだの準備をしっかりと
 としましょうね。



あした
明日にむけて



たいちょう
 体調はいかがですか？

あしたいちにち さいご
 明日一日、最後までしっかりと参加できるように、かんが
 考えて過ごしましょう。

◎ごはんをしっかり食べよう

きょう ばん
 今日の晩ごはん、そしてあした あさ
 明日の朝ごはん。うんどうかいほんばん
 運動会本番でしっかりとちから だ
 力が出せるように、す
 好ききらいせず、た
 食べるように
 しましょう。



◎はやね・はやおきをしよう

いま
 今までのれんしゅう つか
 練習の疲れがたまっている
 かもしれません。きょう はや ね
 今日は早く寝るように
 しましょう。め さ
 目が覚めてから、からだ
 が
 しっかりとうご
 動けるようになるまでには
 じかん
 時間がかかります。あした あさ よゆう
 明日の朝は、余裕を
 も
 持ってはや
 おきをしましょう。



あした
明日は…

ほんばん
さあ本番です！



いちにちげんき たの す じぶん たいちょう き
1日元気に楽しく過ごせるように、自分の体調に気をつけながら、がんばりましょう！

すいぶん
◎水分をこまめにとろう

じぶん き からだ すいぶん
自分が気づかなくても、体からは水分
で
が出ています。のどがかわいていなくて
もこまめにお茶を飲むようにしましよ
う。

きゅう はい
◎休けいは、かげに入ろう

じかん
時間をみつけて、テントなどのかげで
やす
休むようにしましょう。



あせ
◎汗をしっかりふこう

ベタベタのままでは、からだの熱が
に
逃げにくくなってしまいます。タオルを
も
持って来て、こまめに
ふきましょう。



たいちょう わる
◎体調の悪いときは

むり
無理をしないようにしましょう

おかしいなと思ったら、すぐに近くの
せんせい い
先生に言うようにしましょう。やりたい
き も おも からだ いちばん
気持ちはあると思いますが、体が一番
たいせつ
大切ですよ。



けがをしたときは…

せんせい い すいどう
先生に言って、水道でよごれをきれいに
お
落としてから、きゅうご き
救護テントへ来てください。

じぶん かんが たの うんどうかい
自分のからだのことを考えて、楽しい運動会にしましょう！