

いそいそ

なつやす あ がっこう みなさんの げんき こゑ えがお がもどってきました。さあ～運動会
 りくじょうたいかい けつがんらい ぎょうじ もりだくさんの がつき スタートです。夏休み明けはいつ
 もの生活リズムを取り戻すのに心も体も大変ですが、休めるときはしっかり休んで少
 しずつ慣らしていきましょう！



9月の朝もくひり＊生活リズムをとりもどそう。

いそいそ、朝の生活リズム。

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆいじりを持って替替できる時間を決めよう</p>	<p>さちんじ 朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です！</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと 元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくて トイレに座る習慣も！</p>
--	---	--



朝ご飯にぜひお味噌汁を！

貝だくさんお味噌汁には、いろいろなことがあるそうです。

- ①腹もちがいいので午前中の活動が最後までがんばれる。
- ②味噌汁で水分と塩分がとれ、運動会練習の熱中症予防に！
- ③貝だくさん味噌汁にすることで簡単にたんぱく質(肉や豆腐)、野菜がとれる。
- ④味噌汁に使われる鰹だしには「チロシン」という成分があり、やる気アップに！

おうちの方へお願い

運動会練習が始まると、朝食がパンだと午前中のエネルギーとして持たずに腹痛や気分不良を訴える児童が増えます。子ども達がお腹を空かさずに給食まで元気に過ごせるよう朝食はご飯の準備をお願いします。

運動会に向けて…ケガのないように気をつけよう！

体調管理と運動する準備をしっかりと行い、予防できるケガは充分予防しましょう。せっかく練習してきたのに、当日力を出し切れないということがないように気をつけようね！

運動前後はストレッチをしっかりと！

運動会の練習がはじまります！

ケガを防ぐ6つのポイント

- ☺ すいみんを十分にとる
- ☺ 手足のツメを短く切る
- ☺ 朝ごはんをしっかり食べる
- ☺ 準備運動をする
- ☺ 自分の足にあったくつをはく
- ☺ こまめに水分をとる

正しいつめの切り方は？

- 切るタイミングは？ 乾いた状態で切ると、割れたりひびが入ることがあります。お風呂上がりかベスト。つめがやわらかいため切りやすく、また清潔なので皮ふに傷がついたときの感染も防げます。
- 足のつめ、切りすぎに注意！ 足のつめの切りすぎは、痛い巻きつめの原因になります。指先からつめがほんの少しだけのみ出るくらいの長さで、直角で切るのが正解。

つめがはみれた、われた…などのケガが99%あります。自分だけじゃなく、周りの人を自分だけじゃなく、周りの人をケガさせないように、つめのチェックしっかりと！