

コツコツは勝つコツ

No. 7

令和3年7月30日(金)

発行者：神村 逸志

明日から夏休み!

いよいよ夏休みが始まります! 今年は約1ヶ月も夏休みがあり、楽しさで胸がワクワクしていることでしょう♪普段できないことに挑戦し、充実した毎日が送られるように、宿題も計画的にコツコツ頑張ってください! また、毎日のテレビ中継で大盛り上がりしているオリンピックで日本代表選手を応援しましょう! 日本大活躍中です!!!

夏休みに潜む危険・・・

「やったー夏休みー!」「毎日休みだー!!」と気分があがってしまい、夏休みモードに入っているその君! 毎日休みになるからといって気を緩めると恐ろしいことになりますよ・・・ここでは毎日の生活を送る上でとても大切なポイントを3つ紹介します。夏休みに入る前の今日、家族で確認をしておいてください! 裏面に本の紹介もあります!

① 睡眠はしっかりとること!



睡眠の神様がしてくれること・・・

その1 元気を回復する	その2 成長を助ける	その3 記憶力を高める	その4 病気を予防する
----------------	---------------	----------------	----------------

ぐっすり眠れるように、テレビやスマホ、ゲーム漬けの毎日にはサヨナラし、適度な運動をしましょう!

② 朝ご飯は必ず食べること!



なんでもかんでもたくさん食べれば大丈夫!というわけではありません・・・

その1 よく噛む	その2 色々なものを	その3 食べる時間	その4 食後は安静に
-------------	---------------	--------------	---------------

その日の午前中の栄養は朝食でとれるように、お父さん、お母さんよろしくお願いします!

③ 生活習慣は崩さないこと!



当たり前毎日続けていることを、そのままのペースでコツコツと・・・

その1 早起き	その2 朝ご飯	その3 歯磨き	その4 朝のトイレ	その5 勉強と運動	その6 手洗い、うがい
その7 お風呂に入る	その8 早く寝る				

今の生活が、あなたの未来を良くも悪くも変えてしまいます・・・

(裏面につづく)

表面で紹介している内容は、「睡眠の力」「朝ごはんの力」「生活習慣の力」という本に書かれていることです。こちらの本は、図書館で貸し出してくれますので、是非借りて、家族と一緒にみてください♪ どれも当たり前のことですが、あまり考えたことのなかった「何のために?」が詳しく、分かりやすく書かれているのでおすすめです!



東京パラリンピック 沖縄県出身者の紹介!!

東京オリンピックが大盛り上がりしている中、東京パラリンピックも開幕(8月24日)が近づいてきています。パラリンピックとは、身体に障害(ハンディキャップ)を抱えた選手が出場するスポーツの祭典で、障害の重度に応じてクラス分けがされています。どんな障害を抱えても、決して最後まで諦めずに挑み続ける選手の姿はとてもカッコイイです!是非、パラリンピックも観戦してみてください!(日程はホームページをご確認ください。)

ここでは2名の沖縄県出身者を紹介します♪応援してください!



○上与那原 寛和
(うえよなばるひろかず)

うるま市出身
陸上男子400M、1500M
車いすのクラス



○喜納 翼
(きなつばさ)
うるま市出身
陸上女子マラソン
車いすのクラス

