

コツコツは勝つコツ

No, 1 0

令和3年9月24日(金)

発行者：神村 逸志

運動会まであと・・・



16日です！本番は10月10日(日)！来週から運動会の練習が本格的にスタートします！

暦の上では秋の季節に入りますが、石垣島ではまだまだ夏が続いております！今後も熱中症の危険性がある中での練習にはなりますが、一人一人が体調にも気を付けながら、楽しく練習ができるようにしましょう！

ここで、今年の運動会テーマの漢字一文字を紹介します！



今年の漢字は・・・**楽**です!!! 決定した理由としては、「みんなで楽しい運動会にしたい!」という思



いからです。その言葉通り、今年の運動会はみんなで楽しく、思い出に残る運動会にしていきたいと思います！

保護者の皆さん、体育着の準備や水筒の準備など、これまで以上に忙しくなるとは思いますが、子どもたちの毎日のサポートを引き続きよろしくお祈いします♪

熱中症から身を守るために・・・

27日から運動会までの間は、熱中症に気を付けなければいけません！水分補給、汗をかいたら着替える、外では帽子をかぶる、タオルやハンカチで汗をふく・・・などと、毎日のその行動が自分自身の健康を守っています。

そこで、この練習期間だけは特別に、毎日飲んでいる水やお茶の代わりに、スポーツドリンクを飲むことを許可したいと思います！ポカリスエットやアクエリアスといったスポーツドリンクの準備ができる家庭は、お子さんと相談して持たせてください！強制ではありませんので、できる限りのご協力をよろしくお願いいたします！あまりお金をかけずにできないかな・・・?とお考えの保護者の皆さんは、下の手作りドリンクを試してみることもありです♪ ※ネットに載っている情報を引用

おすすめのスポーツドリンクの作り方♪

材料(1L分)

水：1L 食塩：3g レモンのしぼり汁：大さじ3 砂糖：大さじ6 or はちみつ大さじ



ここにリンゴ酢を少し入れてサッパリさせたり、甘さやカロリーが気になる場合には、砂糖をブドウ糖に変更したりすることもできます！自分が飲みやすい味に調節ができるので、休みの日のうちに一度作ってみることをおすすめします♪

私、神村逸志は、上記の材料にプラス1として、アミノ酸を追加して飲んでいきます！またこのアミノ酸が素晴らしいんです！体力の疲労回復を促進したり、体を脱水症状から守ってくれる効果もあります。やや酸っぱく感じることもありますが、糖質と摂れば問題なし！ぜひ試してください♪



コロナ対策とあわせて

熱中症対策にも取り組もう！

