



こんげつ うんどうかいれんしゅう はじ
今月から運動会練習が始まります

6月の運動会へ向けて、今月から運動会練習が始まります。運動会の練習が始まると、外での活動が多くなります。5月はまだまだ寒い日もあるので、外で活動できるようにジャンパーを着て学校に来ましょう。また、動きやすい服装や靴を用意しておきましょう！



うんどうかいれんしゅう げんき さんか
運動会練習に元気よく参加できるポイント4つ

ポイント1 しっかりとストレッチをしましょう

運動する前に、ストレッチをすることで体が温まり筋肉をやわらかくします。運動前にはしっかりとストレッチをして、けがを予防しましょう。



ポイント2 しっかりと汗をふきましょう



汗をかいたまま冷たい風に当たると、体が冷えてカゼをひいてしまいます。タオルでしっかりと汗をふきましょう。

ポイント3 体調がわるいときは休みましょう

体調がわるいときに練習に無理して参加すると、さらに体調がわるくなってしまいます。体調がわるいときは無理をせずに休みましょう。



ポイント4 熱中症を予防しよう



日差しが強い日に外で長い時間活動すると、熱中症になってしまふことがあります。帽子をかぶり、こまめに水を飲みましょう。



しんがっき かげつ 新学期から1カ月 つかれがたまっていませんか？

がつ ねんせい にゆうかく あたら せんせい ふえ あたら きょうしつ す ま
4月から1年生が入学し、新しい先生が増え、新しい教室で過ごし、あっという間
かげつ す あたら かんきょう せいかつ な
に1カ月が過ぎましたね。新しい環境での生活はとてもワクワクしますが、慣れてい
ぶん じぶん おも
ない分、自分が思っているよりもつかれがたまっているかもしれません。

●こんな症状がある人はつかれがたまっているかもしれません・・・



●つかれた心と体にはリフレッシュが大切です！



もうすぐ、ゴールデンウィークがあります！

からだ 心 も リフレッシュさせましょう♪

保護者の皆様へ

多くの方から雑巾を寄付していただき、たくさんの雑巾が集まりました。
皆様から寄付していただいた雑巾は、今後学校の清掃で使用させていただきます。ありがとうございました！

