

12月にはマラソン大会があります //

～マラソンを先気に走るために気をつけてほしいこと～

- ・ すいみんを十分に^{じゅうぶん}とる
- ・ 朝ごはんを^{あさ}しっかり^た食べる
- ・ こまめに^{すいぶん}水分をとる
- ・ 健康観察^{けんこうかんさつ}をする (調子^{ちょうし}のわるい人は無理^{むり}をしない)
- ・ 足の^{あし}つめを^きみじかく切る
- ・ 準備^{じゅんび}うんどうを^きしっかりする
- ・ ゴールしても^{きゅう}急に^た立ち止まらないで、少し^{すこ}歩いて^{ある}呼吸^{こきゅう}をととのえる

秋もしっかり健康を意識した生活を



① 寒暖^{かんなん}の差^さが^{はげ}激しいので、
衣服^{いふく}で^{きおん}気温^{ちおん}の調節^{ていせつ}を



② 食欲^{しよくよく}の秋^{あき}だけど、食べ^たすぎに
注意^{ちゅうい}して^{えいよう}栄養^{えいよう}バランスよく



③ かぜの流行^{はやり}りやすい冬^{ふゆ}に
備^{そな}えて^{たいりよく}体力^{たいりよく}をつけておこう

- ① 最近^{さいきん}、体^{からだ}が冷えていませんか？ そんなときの強い味方^{つよ みかた}が下着^{したぎ}です。下着^{したぎ}には、温度調節^{おんどちようせつ}や汗^{あせ}を吸^すいとるはたらきがあります。下着^{したぎ}を着て「温活^{おんかつ}」することで、寒い冬^{さむ ふゆ}をのりきりしましょう。
- ② 秋^{あき}はおいもやサンマ、きのこがおいしい季節^{きせつ}ですね。3食^{しよく}をバランスよく食べるようにしましょう。
- ③ 元氣^{げんき}に体^{からだ}を動かして、マラソン大会^{たいかい}や冬^{ふゆ}に向けて体力^{たいりよく}をつけておきましょう。運動^{うんどう}をすることで、ストレス^{かいしりよう}解消^{かいしりよう}にもなりますよ。

このほけんでは、教育実習生^{きょういくじっしやうせい}の井上彩^{いのうえ あや}が作りました。
知立小学校^{ちりやうしょうがっこう}のみなさん、4週間^{しやうかん}ありがとうございました。

健康^{けんこう}に気^きをつけて、学校生活^{がっこうせいかつ}を^{たの}しく^す過ごしてください。みなさんの活躍^{かつやく}を応援^{おうえん}しています。

