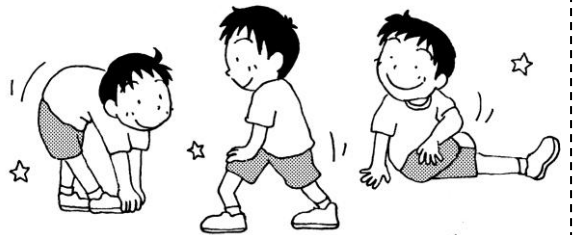


親子で読もう！



スポーツによるケガを**予防**するために



運動前後のストレッチ、忘れちゃダメッ

一日の気温差に気をつけよう！

10月に入って、朝と昼の気温差が10°Cくらいになっています。こんな時は、体調をくずしやすいものです。竹野小学校でも熱が出て欠席する児童があります。

朝、登校するときと日中ではずいぶん体感温度もちがいます。着脱のしやすい薄手のカーディガンなどで調節をしましょう。また、下校してから遊びに行くときなども、帰る頃には寒くなってきますので上着を準備しておくといよいでしょう。



ぶくぶく

ガラガラ

ガラガラ



口の中の汚れを洗い流す



のどの奥まで洗う感じで



しあげにもう1回♪

持久走記録会に向けて練習開始！

今年度の持久走大会は、「三密回避」のため、低・中・高学年別に記録会というスタイルで、コースも運動場内の周回コースにして実施します。

すでに、体育の時間に練習を始めていて、走り終わったあとは汗いっぱいです。秋の風で汗をかいたあとは冷えますので、汗ふき用のタオルや着替え、また水分補給のお茶などの準備にご協力をお願いします。

また、寒くなる季節には体育用の長袖・長ズボンの用意もお願いします。運動中に引っかけたり、首が絞まったり等の危険を予防するためにフードやヒモがない、運動に適した物を準備してください。

