

ほけんだより10がっ

平成29年10月3日
橋小学校保健室



ほけんいんかい とりくみ
保健委員会の取組から

「くつ下 めぎ・はき ナンバー1」

片足で、くつ下をぬいだり・はいたりする時、体がグラグラして、体がたおれないようにバランスをとろうとします。グラグラする体をたおれないように練習していると、体のバランスがよくなり、「よい姿勢」ができるようになるそうです。

そこで、橋小のみんなが「よい姿勢」になれるよう、片足でくつ下をぬいだり・はいたりする練習をしてもらいました。

そして、9月26日(火) 各学年毎の予選大会で、男女各1名の代表を選ぶ
9月27日(水) 決勝大会で、男女各1名
「くつ下 めぎ・はき ナンバー1」の決定



予選大会

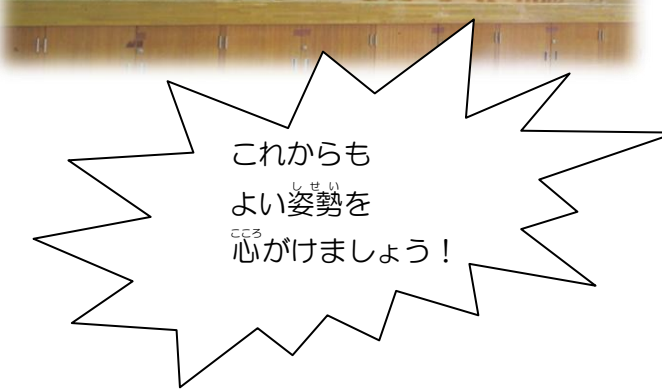


決勝大会



「くつ下 めぎ・はき ナンバー1」

男子の部 6年 松本 まなと君
女子の部 4年 堀 ちさとさん



いよいよ明日は マラソン大会です！！

今日まで、マラソン大会に向けて、みんな朝マラソンや体育の授業などでがんばって練習してきました。明日はその力をはっきする日です。自分の目標が達成できるよう、最後まであきらめず走りましょう。

たくさん走った後は、たくさん汗をかきます。汗ふきタオルと、水分を補給するための水筒の準備も、わすれないようにしましょう。

マラソン大会に向けて

- 1 **早ね**をして、明日の力をたくわえておく。
- 2 **早起き**をして、しっかり体をめざめさせておく。
- 3 **朝ごはん**をしっかり食べて、走るための力をたくわえる。
- 4 **はいべん**をすませて、おなかをすっきりさせて走る。

今日の夜は、マラソンの時にエネルギーになる炭水化物をしっかりとりましょう！！

炭水化物とはつまり・・・

パスタ・ごはん・パン・うどん・餅
です。

