



2024.10 一宮市立富士小学校

朝晩は涼しくなりましたね。1日の気温差が大きいこの時期は体調を崩しやすくなります。運動会の練習もあるので、規則正しい生活を心がけて、しっかりと体力をつけていきましょう！

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切っていますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性ががあります。



準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

★おうちの方へ★

☆寒暖差が激しい季節です。学校にいる間、お子様自身で調節できるような服装をお願いします。学校でも声掛けをしておりますが、特に低学年の児童のお子様にはご家庭でも『暑くなったら、この服を脱ぐ』など調節の仕方を、具体的に伝えていただくとありがたいです。よろしくお願いいたします。

☆運動会の練習が始まっています。お茶などは十分足りる量をご準備ください。また、疲れている様子のお子様も多いですので、早めに就寝させるなど、毎日の疲れをためないよう、お声掛けをお願いします。

