

じきゅうそうたいかい れんしゅう はし 持久走大会の練習が始まりました！

らいげつ じきゅうそうたいかい
来月は持久走大会がありますね。今週から練習が始まりました。
じぶん さいご はし
自分のペースで最後まで走りきれるようにがんばりましょう！



はし じゅんび 走る準備はできていますか？

- しっかり寝てごはんを食べている
- 履きなれたくつを履いている
- 水筒とタオルを持っている
- 帽子をかぶっている

じきゅうそう からだ き 【持久走で体のために気をつけること】

はし まえ
走る前…けがをしないように、しっかり準備運動をしましょう。

はし
走るとき…走る速さや息のしかたなど、自分に合う走り方で

はし
走りましょう。途中で気分が悪くなったら、

むり ちか せんせい し
無理をせず近くの先生に知らせましょう。

はし あと いき ととの かる ある からだ やす
走った後…息を整えて、軽く歩いてから体を休めてください。

かせ
風邪をひかないようにタオルで汗をふきましょう。



かわぐちしょうほけんいんかい 川口小保健委員会

こんげつ てあら じっけん
今日は手洗いの実験をしました。それぞれ洗い方を分けて手を洗った後に
チェッカーを通し、汚れが落ちなかったところを色ぬりしました。

みず あら 水だけで洗う

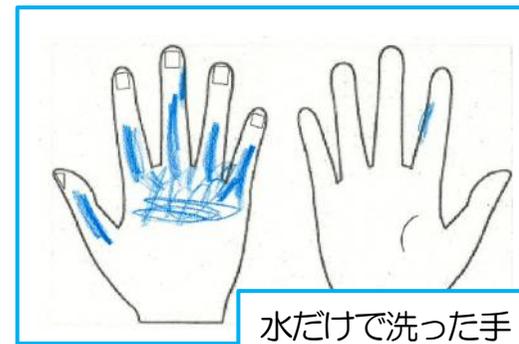
→ていねいに洗ってもなかなか

よご お
汚れが落ちませんでした。

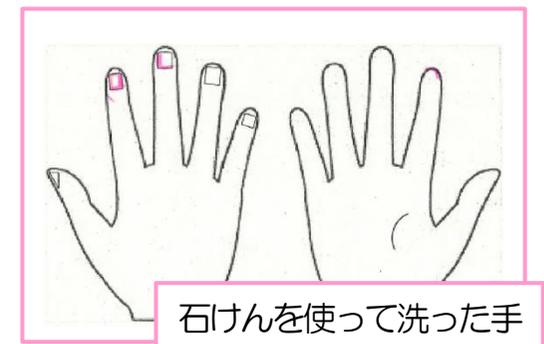
せっ つか あら 石けんを使って洗う

→ほとんどきれいになりましたが

すこ よご のこ
つめに少し汚れが残りました。



水だけで洗った手



石けんを使って洗った手



じっけん けっか みず
実験の結果、水だけだとあまり汚れが
お 落ちないことや、つめは汚れが落ちにく
いことがわかりました。

みじか き
つめは短く切っておけばいい、つめブ
ラシを使えば汚れが落ちそうという
はなし で
話も出ました。

て あら せっ つか
手を洗うときは石けんを使ってすみずみまで洗い、すすぎのこしが
ないように気をつけましょう。洗った後は、ハンカチやタオルで
て き
手をしっかりふいてから消毒をしてくださいね。