



令和7年9月30日 四万十町立七里小学校



あっという間に 9月も最終日をむかえました。運動会までもう少し、今までの練習の成果を 発揮できるように「早ね・早おき・朝ご飯」で体調を整えていきましょう。

ore en to ore en to ore en to

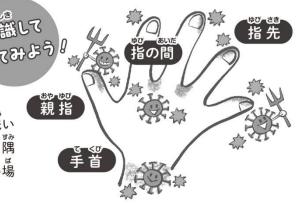
また。 会会の説の記しと子のないな意 会会の説の説の記して子のないないないない。

季節 の 変わり目 は 体調を崩しやすくなり ます。しっかり予防し ていきましょう。





が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか? 実は洗い残しが多い場所があるんです。





運動前にチェック!

·尔尔泰防238

朮は切ってありますか?

流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。



脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性があります。





いましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



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。



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。 

+α

お風呂に入って、1首の許と 変れを洗い流そう! ゆっくりお風呂に入ることで 寝つきもよくなります。