

令和5年9月1日 四万十町立米奥小学校

2学期が始まりました

、 簑い簀休みが終わりましたね。みなさん、簀休みはどんなふうに過ごしましたか?楽しい慧い出がたくさん できたのではないでしょうか。みなさんのお話が聞けるのを楽しみにしています。どい休みの後は学校モード に戻すのが難しいと思いますが、生活リズムをしっかり整えて体 も心 も元気に 2学期も健康に過ごしていき ましょう。



9月1日は防災の日です

9月1日は、今から100年前の1923年に関東大震災が発生した日であるとともに、

災害はいつ、どこで起きるか分かりません。百頃から家族と避難場所や道絡の取り方 を確認したり、後料はや自用品などの備蓄も準備しておきましょう。



うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習 が始まります

ウォームアップ



〉ウォームアップ

またにく またた っこ 硬くなっている筋肉を温めて、動きやすく します。可動域が広がり、パフォーマンスが ょ 上がって、ケガ予防にもなります。



0

9

モードに。運動後の体への負担が減り、疲れ も取れやすくなります。

9月23日の運動会に向けて練習が始まります。 類株みで運動からはなれていた人もいるのではな いでしょうか。 繋った 激しい運動をすると体がつか れてしまうだけではなく、大きなケガにもつながっ てしまいます。運動会の練習も、本番も安全に行う ために、自分の体と気持ちを整えて楽しい運動会



くつのサイズは髭に合って いますか? お家の芳と一緒にチェック してみましょう。



こがポイント





さき MV うこ 先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするよ

3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。







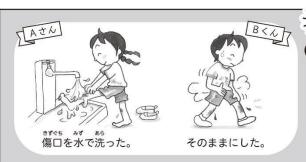
9月4日(月)	【身体測定】
	体操服・めがねをかけている人はめがねも持ってきてください
9月20日(水)	運動会の総練習
9月23日(土)	運動会



ー緒にいてケガをした2人組。

はななお
1人はケガが早く治ったらしい。
はななお
早く治ったのはどっち? それはなぜ?





早く治ったのは Aさんだ!













をりまった 無理に動かすとケガが悪化する よ。打撲やねんざをしたときは、 あんせい。 「安静、冷やす、圧迫、拳上」 がない。 (RICE)を覚えておこう。



1学期に受診勧告を受け取った人で、資保みずった病院を受診した人はその結果をお知らせください。