



うんどうかい れんしゅう 運動会の練習がはじまりました

こんしゅう うんどうかい れんしゅう ちゅうしん
今週から運動会の練習がはじまりました。リーダーを中心に

め かが れんしゅう すかた
目を輝かせて練習にはげむ姿がとてもすてきです。

ただ、10月になった今でも暑さが続いている、**熱中症**が心配です。夜ははやく寝て、しっかりと休養をとってくださいね。

そして、1学期におはなしをした、**汗の処理**も忘れずに。



【 **熱中症**のよぼう じぶんでできることは?? 】



★すいみんを8じかんとうろう



★すいぶんを多く持ってこよう



★むりしないようにしよう

【 おぼえていますか? あせの処理 】

れんしゅう た おる
練習のあとは、タオルであせをふきましょう。

したぎ まる
下着がぬれたら、着がえるのも◎

においがしないよう、自分でも気をつけてくださいね。



あせがついたままの服

↓ そのままにすると...

↓ **菌がふえる**

ふえいせい
不衛生

↓ **においがする**



- かえの下着を持ってきてもよい
- たいそうふくをもちかえりあらう



【 **筋肉痛**になっている人は... 】



ゆっくりとおふろにつかって
筋肉をほぐしましょう

いたいところを
やさしくマッサージ
するのも◎

