

ほけんだより

令和2年11月12日(木) 特別号
 鉾田市立白鳥東小学校 保健室



こんにちは。11月2日から11月27日まで教育実習をさせていただいています。
 [redacted] です。大学4年生で「養護教諭(保健室の先生)」になるための勉強をしています。残り2週間の実習もよろしくお願ひします。
 今回はほけんだよりの特別号を書かせていただきました。最後まで読んでいただけると嬉しく思います。

持久走大会を成功させるための6つのポイント

12月に持久走大会がありますね。休み時間などに一生懸命に走っているみなさんの姿をみています。そこで、これからの練習や大会本番で力を発揮できるように6つのポイントを伝えたいと思います。

ポイント1

すいみんを十分にとること

ポイント2

朝ごはんをしっかりと食べる

ポイント3

自分の足に合ったくつをはく

ポイント4

準備運動をしっかりとすること

ポイント5

こまめに水分をとること

ポイント6

手足のつめを短く切ること



6つのポイントを守ってがんばりましょう!! ポイント1と2は持久走大会後も続けましょう!!

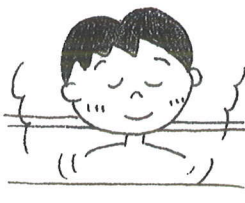
心も体も元気に過ごそう

心と体はつながっているのだから、心配な事や悩み事があると体の調子が悪くなったり、イライラしてしまうことがあります。そうならないために、自分にあったストレス解消法を見つけて心も体も元気な毎日にしましょう。



★おすすめのストレス解消法

ゆっくりお風呂に入る



体をうごかす



好きなことをする



誰かと話してみる

