

ほっけんだより10月号

その2



2020. 10. 21 立花中学校保健室

盛り上がる！体育大会！！

明後日は体育大会！例年より規模は小さいけれど、涼しくて気持ちの良い季節にできる体育大会、存分に楽しみましょう★★ただ、運動不足や寝不足で体育の後、しんどくなる人が多くなっています。みんなが元気に体育大会を楽しめるよう体育大会スローガン「戮力協心～全力を尽くせ～」にのせて保健室からのメッセージを送ります★（戮力協心はみんなで力を合わせようって意味なんだって！初めて知った！）

ぜん じつの 夜ははやめに ねちゃいましょう！

睡眠不足は体調不良の1番の原因！！興奮して眠れなくても目を閉じてゴロゴロしよう！



りよ くちやとね むぎちゃにポカリ 水分補給

めちゃくちゃ暑くはないですが、ずっと外にいるので水分は多めにもってこよう！



く ったかい 朝ご飯は 大事だよ

パンやごはんなど炭水化物をとって、本番に向けてエネルギーたくわえておこう！



っ けようね 席ではマスク 忘れずに

競技中以外はマスクをつけましょう！興奮して忘れないようにね。



く るしいと 感じた時に 教えてね

バタッと倒れてしまう前に、しんどい人は近くの友達や先生に教えてね。



せ いえんの 代わりに拍手で 応援だ！

マスクをつけての応援は苦しくなるので、大きな拍手で盛り上げよう！！

