

業間マラソンがはじまっています！

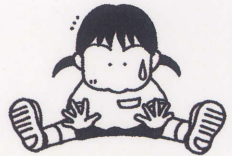
まいにち 毎日コツコツ走ってからだをきたえられる「マラソン」は、健康なからだづくりを

ぜん校みんなでできる楽しい時間です。お互いに声をかけて、楽しく走れるといいですね。

たの 楽しく走ることはもちろんですが、次のことも声をかけあってやってほ

しいと思います。①手洗い・うがい

②タオルでの汗の拭



まつ足が痛くならないように、ウォーミングアップやクールダウンはこまめに行

ださい。疲れたからだはたっぷり寝て休めましょう。

たのしく走ろう！

そろそろ疲れが... 生活を見なおそう！

しんがっ き 新学期が始まって1ヶ月が過ぎ、1年生は緊張の学校生活で少し体の疲れが出てきて

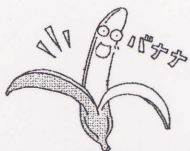
いる人がいます。夜ふかしをして体調を崩している人もいます。

はやね 早寝、はやお 早起き、はん ご飯をしっかりと食べてきそくただ 規則正しい生活を送りましょう。

■しっかり朝ごはんを食べよう。

みんなのパワーは朝ごはんにあり！

かなら 必ず食べてきましょう。



■からだを休めよう。

つか 疲れたからだには

すいみん 睡眠が一番！早めに

ねましょう。



■お風呂に入って汚れを落とそう。

いちにち よこ 一日の汚れをお風呂ですっきり洗い流しま

しょう。お湯につかってからだをゆったりさ

せ、疲れたからだをリラックスさせてくださ

い。

