

ほげんたまり 11月

令和4年11月10日
三木市立三樹小学校

日が暮れるのも早くなり、朝夕はすっかり寒くなりました。寒さに慣れていないため、風邪を引いてしまった人もいないでしょうか。新型コロナウイルス感染症対策でこまめに換気をします。寒くなってきたら、脱ぎ着しやすい服装で調整しましょう。

はつらつタイム(朝の駆け足)がスタートします!

三樹っ子マラソン(12月2日)に向けて、11月14日(月)からはつらつタイムが始まります。朝ごはんはしっかりととり、夜は早めに寝て体調を整えて参加しましょう。

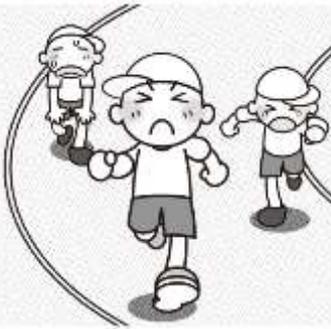
登校前には、熱や体の痛み、だるさはないか、体調をチェックしましょう。参加が難しいようなら無理をせず休みましょう。

また、十分な量のお茶、汗拭きタオルの準備をお願いします。



走る前

- 体調は万全ですか? しんどさや頭痛などありませんか。
- ウォーミングアップをして体はあたたまっていますか。
- 靴ひもはしっかりと結びましょう。
- けが防止のため、足の爪を切っておきましょう。



走っている時

- 友達と並走せずに、自分のペースで走りましょう。
- 気分が悪い、息苦しいなど体調がよくないと感じたら無理をせず先生に言いましょう。



走った後

- 整理運動をしましょう。
- 水分補給をしましょう。
- 汗を拭き、手洗いをしましょう。



持ち物 忘れないように持ってきてましょう

- ☆汗拭きタオル
- ☆水筒
- ☆体操服



保護者のみなさまへ

毎朝、お子様の体温、症状の有無について「すぐーる」の健康連絡帳へのご入力ありがとうございます。11月14日(月)から「はつらつタイム」(朝の駆け足)が始まります。体温とあわせてランニング参加の有無についてもご入力をお願いいたします。朝は何かとお忙しいと思いますが、8時15分までによろしくお願いいたします。

