

# ひだまり

甘楽中保健だより No.7

お家の人にも見せましょう。

2学期になりました！！

待ち遠しく思っていた人も、ため息をついている人も、どちらの人にも同じように、学校の生活は流れていきます。同じ過ごすなら、元気に過ごせた方がいいですね！



元気はやる気の問題ではありません。体づくりの問題です。  
体ができていなかったら、元気がでるわけがありません！！

しっかり  
すいみん  
**睡眠**  
きちんと  
ちようしょく  
**朝食**



同じがんばるなら  
体をつくって  
楽しんで  
がんばろう！

## ☺ 新人大会・校内陸上大会… ☺

運動前後のストレッチ！  
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



睡眠・食事はしっかりと！  
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、  
思わぬ事故の原因に！



スポーツの**秋**を**安全**に楽しむために



ユニフォームや靴など…  
使う道具もしっかりチェック！

まだまだ心配・熱中症  
水分補給の原則は…



運動前に！ 20分ごとに！ コップ1杯！