

暑い中、陸上クラブをがんばってきた3～6年生のみなさん、明日はいよいよ校内陸上記録会がありますね！練習してどんどんできることがふえて、上手になっていくのがわかるとうれしいですね。明日、今までがんばってきた成果がしっかりと出せるように1・2年生も一緒に応援しましょうね！運動するときに気をつけるポイントをもう一度おさらいして、万全の状態で本番にのぞみましょう！

運動時の5つのチェックポイント！

□ その1. しっかり寝ていますか？

ね不足だと判断力がおちてけがをしやすくなります。



□ その2. つめがのびていないですか？

つめが長いと自分や人をひっかいてけがをさせる危険があります。



□ その3. くつのサイズは合っていますか？

ぬげたり、くつずれしたりするなどけがの可能性もあります。

□ その4. こまめに水分ほきゅうをしていますか？

「のどがかわいたな～」と思う前に水分ほきゅうをしましょう！



□ その5. 体調が悪いときにむいをしていませんか？

がんばりたい気持ちはとっても大切！でも体調が一番です。しんどそうな友だちに気づいたときも早めに教えてくださいね。

10/1～メディアコントロール週間がはじまります！

10月1日(火)～8日(火)はメディアコントロール週間です！今年度3回目になりましたが、今回はどんなことをいしきて取り組みたいですか？めあてを決める前に、必ず前回のいきいきカードの記録やふり返しを見直しましょう！そして、具体的なめあてにしてみましょう。

(例) はやねをがんばろう。

→より具体的に→ 8時にはメディアをやめて9時にはふとんに入ろう。 のほうがより時間をみながら、気をつけることができそうですよね。

全員めあて達成をめざしてがんばりましょう！！