



最高の運動会にするための準備



持ち物

- ・体育着（長袖・半袖、長ズボン・半ズボンの**全て**）
- ・はちまき
- ・お弁当
- ・飲み物（お茶・水・スポーツ飲料に限る）
- ・帽子、タオル(競技中は首に巻かない)

熱中症対策

全員が必ず持参するもの

☆帽子、タオル

☆飲み物

(お茶・水・スポーツ飲料)



が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

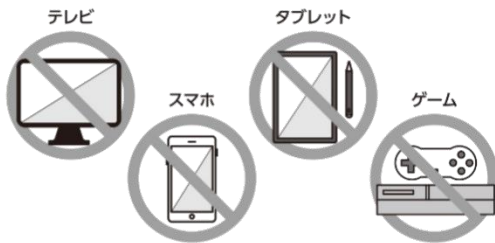
熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

早寝・早起き・朝ご飯



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本眼科医会 HP「こどもの目」より

やってみよう!

☆21:00~

メディアをOFFして
体を眠りモードにする

☆23:00~

しっかり休んで体の疲れをとる

やってみよう!

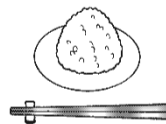
☆登校前に

自分の生活に合った
朝ご飯を食べる

☆運動する前に

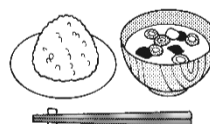
トイレを済ませて
お腹の調子を整える

ホップ
(主食のみ)



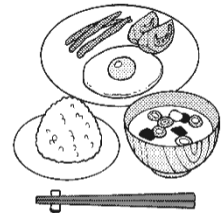
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

ステップ
(主食+1品)



主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。

ジャンプ
(バランスを考える)



主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を美味しくすることで、栄養のバランスがよりよくなります。