

ふあいと

9がつ 臨時号

21日は、いよいよ
(雨がふったら 24日)

うんどうかい



おてんき しんぱい いますが、
いまだ れんしゅう せいか
お天気が心配ですが、今まで練習した成果をしっかりと出せるようにがんばりましょう。
6年生にとってはしょうがっこうさいご うんどうかい おもいっきりたのしみましょう。
小学校最後の運動会です。思いっきり楽しみましょう。

とくにぼうし！

たいそうふく わすれない
体操服を忘れないようにね。

あつさ み まもる ぼうし ひつよう
暑さから身を守るためにも帽子は必要です。



た おる すいどう
タオル・水筒をもってきましょう。

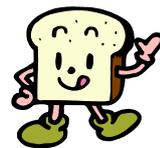
ひよけに はあふる ものをもつて
きてもかまいません。

すいぶん じょうず
水分を上手にとりましょう。

ざせき すいどう もつて すいどう みず のんで
座席に水筒を持っていってもかまいません。水道の水を飲んでもかまいません。のみすぎるとおなかが気持ち悪くなったり 体がだるくなることがあるのでよく考えてのみましょう。じぶん でばん おわったあと のむ
飲みましょう。自分の出番が終わった後に飲むといいですね。

ぜんじつ すいみん
前日は、しっかり睡眠をとりましょう。

じゅうぶん たいよう あたってちょうし
十分ねていないと、太陽に当たって調子が変わることがあります。
うんどうかい たのしむ
運動会を楽しむためにもしっかり寝ましょう。



とうじつ あさ かならず た べて
当日は、朝ごはんを必ず食べてきましょう。

あさ からだ のう ぱわー おくります そと おもったいじょう つかれます
朝ごはんは、体と脳にパワーを送ります。外にずっといると思った以上に疲れます。
すたみなふそく
スタミナ不足にならないようにね。