



# すまいる



いよいよ明日は運動会本番ですね！みなさん準備はバッチリですか？  
 今日にははやくに布団に入って、ゆっくりやすみましよう。  
 明日は水筒、ぼうし、汗ふきタオルなどの準備も忘れずに！今までがんばって練習してきた成果をおうちの人に見てもらえるように、準備万端の元気な体で運動会をむかえましよう！

## 準備はできた??

### うんどうかいせんじつ ~運動会前日(今日)~



お友達や自分をキズ  
つけないように、  
つめは短く切る  
みじかく切ろう！



寝不足は、けがや熱中症  
などの原因。今日は  
いつもよりもはやく寝よう！  
早めにねる

### うんどうかいとうじつ ~運動会当日(明日)~



きちんと朝ごはん



トイレをすませておく



家をでる前と  
運動会の前！



はきなれたくつをはく

## ケガと熱中症に気をつけて！

競技前にもう一度  
使うところをほぐそう！



のどがかわく前に飲もう！



帽子をかぶろう！



## おうちの方へ！

明日はいよいよ運動会です。まだ体が暑さに慣れていなく、熱中症や体調不良にもなりやすいと考えられます。保護者の方も熱中症や怪我の対策を十分に行い、子どもたちの応援や競技への参加のご協力をお願いします。明日に備えて、持ってきていただくようお願いいたします。明日に備えて、持ってきていただくようお願いいたします。明日に備えて、持ってきていただくようお願いいたします。

### ✓ CHECK LIST

- 汗ふきタオル (子・保)
- 水筒 (子・保)
- 帽子 (保)
- 長ズボン (子・保)
- 虫よけスプレー

※タオルと水筒は、お子さんが自分で持っている分に加えて、足りない時用の予備も持ってきていただくとよいと思います。

※水筒の中に入れるものは、スポーツドリンクでも可です。