

たのしく運動！これできた！が増える

体力向上便り

明日から夏休みが始まります。1学期は体力テストや運動会、水泳授業などたくさん体を動かす行事がありました。どれもみんな楽しみながら一生懸命に取り組んでいて、キラキラ笑顔が光っていました！夏休み中も、熱中症やけがに気をつけながら、たくさん体を動かして元気にすごしましょう。

体力向上月間に向けて



自分の苦手な種目から、課題種目を1つ選びました。ストレッチに挑戦したり、体力向上コーナーのカードを持ち帰ったりしている子も！夏休み中にもぜひチャレンジしてみよう！

5月

1回目
体力テスト

7月

課題種目と
目標の決定

今ここ！

取り組み期間

9.10月

2回目体力テスト

体力向上月間

保護者の方へ

〈夏休み中の運動について〉

今年度から9月～10月が体力向上月間となります。この期間で、2回目の体力テストとして課題種目（5月の体力テストの結果から1種目選択）を測定します。子どもたちは目標を決めて取り組んでいるので、ぜひ夏休み中の声かけをお願いします。体力向上コーナーのカードもご活用ください。



あつ なつ した ぎ き あせ み かた
暑い夏こそ下着を着て 汗を味方に



あせ からだ ねつ そと に なつちゆうしやう
汗は、体の熱を外へ逃がして熱中症を
ふせ てん ねん
防いでくれる、天然のクーラーみたいな
もの。ただ、あせ す すい ぶん
汗を吸わず水分がこもって
あせ はたら
汗はうまく働くことができません。

そこでおすすめなのが、^{した}^ぎ着。『夏に^{なつ}^き着たら^{あつ}^き暑い』と思
いがちですが、じつはその逆。^{ぎゃく}^{あせ}汗を吸ってすぐ乾く^{かわ}^そ^{ざい}素材や、
^{はだ}さらっとして肌にくっつかない^そ^{ざい}^{した}^ぎ素材の下着は、^{からだ}^ひ体を冷やす
^{あせ}^{はたら}^{たす}汗の働きを助けてくれます。

とくこ
特にこんな子には
おすすめです

- ◎ ^{あせ}汗をかきやすい子 ^こ
◎ ^{はだ}肌が^{びん}敏感な^{かん}子 ^こ など



ふだん
すいぶん
ほきゆう
なにか最適？

—みず— —ちや—
水・お茶



いつもの水
ぶん ほきゅう
分補給は、
よ けい どうぶん
余計な糖分
が
は い
入っていない水がすす
め。お茶はカフェインの
ちや
入っていないものなら◎。

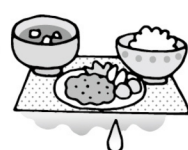
スポーツドリンク

うんどう あせ
運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンク
もいいでしょう。

ただし、^{とうぶん}糖分が
^{おお}多いので^の飲みす
^{ちゅうい}ぎ注意。



—しょく—じ—
食 事



の
 じつは、飲
 もの
 み物だけで
 なく食事か
 らも水分をとっています。
 しよくしよく
 食欲がなくても食事は抜か
 ないようにしましょう。



かしこい水分補給が夏の元気の力ギ

なつ ま いろ こ や さい
夏バテに負けない! 色の濃い野菜パワー

い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトや
キュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側か
らクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。



さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE（エース）」
がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさんの「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。

