

すこやか!



令和7年11月25日(火)
大山田小学校ほけんしつ

12月から体育の授業内で持久走が始まります。体調管理に気をつけ身体の調子を整えましょう!

持久走にむけて健康かんさつを!

体の具合で気にならることはないかな?

しっかり準備運動しているかな?

夜ぐっすりねむれているかな?

朝ごはんはたべた?

おなかの調子はいいかな?

汗ふきタオルや水とうを
持ってきているかな?

サイズの合った走りやすい
くつをはいでいるかな?



無理せず自分のペースで走ろう!
ゆっくりでもいいので、走り続けることが大事!



いつもと違う息苦しさを感じたり、ケガをしたら、周りの先生に
声をかけよう!

運動しやすいくつを はいていますか?

足の甲

マジックテープなど
で甲の高さを調節で
きますか?

つま先

足の指を自由に動か
せるくらいのゆとり
がありますか?



かかと

ぶかぶかだったり
すりへったりして
いませんか?

くつ底

足の動きに合わせて曲が
りますか? 厚すぎたり、
薄すぎたりしませんか?