



デジタル配信

札幌市立札幌北小学校
ほけんだより No.7
令和7年(2025年)9月8日

いよいよNSD(運動会)が来週に迫ってきました。【安全】に行うためには、当日に向けての準備が重要です。

1. 体調：普段と違う緊張や意気込みで疲れがでることがあります。
しっかり睡眠をとって、疲労回復を図りましょう。
2. 環境：服装や靴、体育帽子など、運動に適した環境を整えましょう。
3. 食事：朝ごはんをしっかり食べて、エネルギーをチャージしましょう。

ご理解・ご協力をお願いいたします！



お子さんと一緒にお読みください

NSDで全力を出し切るために！

すいみんをしっかりとうろう！

練習で疲れています。早く寝て疲れをためないようにしましょう。



朝ごはんをかならず食べよう！

一日のパワーの源です。



トイレをすませよう！

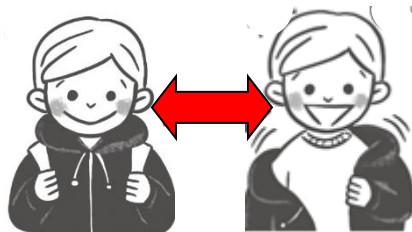
排便がないのは腹痛のもとです。登校前にトイレに行くためにも朝、時間に余裕をもって起きましょう。



暑ければぬごう！

寒ければ着よう！

気温や活動で調節ができる服装にしましょう。



けがを予防しよう！

手足の爪は適切な長さに切っておきましょう。靴ひもがほどけていないか事前にチェックしましょう。



水分補給をしよう！

のどが渇く前に飲むことが大切です。こまめに水分補給をしましょう！



休み時間にも、**体を動かしやすい服装や外靴での登校**に、ご理解・ご協力をお願いします。

NSD用に外靴の新調を予定している場合は、履いて練習ができるように早目の準備をお願いします。