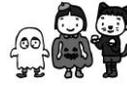




ほけんだより NO.6



令和4年10月14日
練馬区立旭町小学校



もうすぐ^{たいいくはっぴょうかい}体育発表会！じゅんびはOK？

朝晩^{あさばんざむ}寒くなり空気^{くわいき}もカラッとして、秋らしい^{あき}陽気^{ようき}になってきました。気温^{きおん}の変化^{へんか}でかぜをひかないよ
う気を付け^{きをつ}ましょう。ベストコンディションで^{たいいくはっぴょうかい}体育発表会にのぞめるよう、本番^{ほんばん}前から^{まいまえ}生活リズム^{せいかつ}を
^{ととの}整え^{ととの}ましょう。



お風呂^{はい}に入って
つかれをとろう



夜^{よる}はぐっすり
ねむろう



腹^{はら}八分^{はちぶん}目^め！

朝ごはん^{あさ}を
食べよう^た

ただ^{ただ}正しい^{ただ}くつのはき方^{かた}は、どちら？

① くつひもやベルトをゆるめてはいたら…



② トントンして足^{あし}とくつをあわせる。かかととつまさき、どちらにあわせる？



A. かかとでトントン



B. つまさきでトントン

③ 足のはばにあわせて、くつひもやベルトを結ぶ^{むす}（留める^と）

ギュツ



正解^{せいかい}は、**A.かかとでトントン**です。

正しくくつをはくと足^{あし}の指^{ゆび}をしっかりと動か^{うご}かすことができるので、運動^{うんどう}しやすく
けがを予防^{よぼう}することにもつながります。お家で練習^{うち れんしゅう}してみてください。