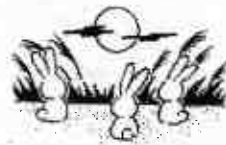


1年 学年だより 大阪市立南中学校

第1学年 R2. 9.12 発行



2学期が始まって、20日近くたちました。もう、学校生活をおくる生活リズムにもどりましたか？
 ついつい夜ふかしをしてしまう癖が抜けない人は、日中しっかりとからだを動かし、早寝早起きのリズムをつくりましょう。

たいいくたいかい れんしゅう はじ 体育大会の練習が始まりました！

第73回南中学校体育大会の練習が始まりました。体育の授業のなかや学年で体育大会の練習が毎日のように行われています。先日の学年練習では、学年種目の全員リレーの練習がおこなわれました。みなさん初めてこのリレーをおこないました。全力で走るだけでなく、特別ゾーンではスプーンでピンポン玉を運んだり、傘をてのひらで立てて走ったり、フラフープを跳びながら走ったりなど、けっこう高度なわざが必要です。この日は雨の後に晴れ間が見られむし暑く、熱中症をおこしやすい気候だったこと、また初めてのリレーで緊張したこと、コロナのおかげで、まだ体力が十分ついていない人がいたことなどが理由でしょうか、リレー後体調不良を訴える人が多くいました。これから体育大会の練習があり、体育大会当日もまだまだ暑いことが予想されます。特に睡眠をしっかりとる、朝食は必ず食べる、水分をこまめにとるなど、注意して規則正しい生活をおくるようにし、体力をつけていきましょう。

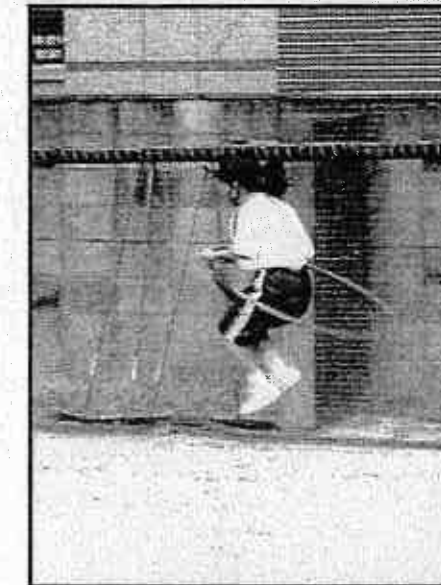
大阪府下では体育大会が中止になった市もあります。体育大会が実施できることに感謝し、新型コロナウイルス感染症対策も油断せずおこなって、楽しく元気に安全に本番をむかえましょう。

なお、練習中や競技中はマスクをはずしてもかまいません。応援中は、マスクをしてあまり大きな声を出さないように。

この時期、体育大会の練習や地域のスポーツクラブの練習などで、ケガをする人が非常に増加します。夏の疲れが出てきたり多忙のため、集中がきれることがあるからかもしれません。気をひきしめましょう。



ラジオ体操はのびやかにかつびしっと！
 がんばれ！



全員リレーの練習風景
 当日の結果は？



よてい これからの予定

- 9月12日(土) 土曜授業1日参観 昼食を持ってくる
- 9月23日(水) 予行演習 昼食を持ってくる
- 9月24日(木) 午後体育大会準備 昼食を持ってくる
- 9月25日(金) 第73回体育大会 昼食を持ってくる

ほんばん
 本番さながらの真剣さ！