

おはよう! 4095号

9月12日 火曜日 3年 4組 ^{うえき ゆに}植木 結心

おはようございます。今週もまた暑い日が続きます。この暑い中気をつけてほしいことは「日焼け」です。特に体育祭練習期間中は、外にいる時間が多いため、日焼け止めをしっかりと塗ることが大切です。日焼けをすることは、肌が黒くなるわけではありません。日焼けをすると肌がそれを治そうとして、寝ている間も体力をたくさん消費します。そのためしっかりと睡眠をしても疲れが取れません。また、お風呂に入ったら塗った日焼け止めを落とすことも大切です。元気に体育祭を迎えるために

「日焼け」を意識して生活してみよう。
今日の予定 体育祭練習2日目