

# スポーツの秋☆

令和3年9月28日（火）

スポーツの秋です。なかなか外に出る機会も少なく室内で過ごす時間が多かったので、少し運動不足の子がみられるようです。今日は2か月ぶりに体育の授業があり、体を動かして心も体もリフレッシュすることができました。準備運動や整理運動をしっかりと、けがには十分に気を付けていきましょう。ご家庭でもストレッチやランニングなどをしてスポーツの秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。

