

# スキップ通信 7月



## 【 みんな熱中症には気をつけて！ 】



1回の水分補給で人が吸収できる水分量は、30分くらいで約200 mlとされています。  
(余分にとった水分は尿から排出されます) 暑いこの時期は、スキップに来る前もちゃんと水分を補給して、レッスンに参加しよう！水筒も忘れないように！



スキップではエアコンのない体育施設もあるので、夏場はドライシャツを着るなどの工夫やタオルも忘れないようにね。



## 【今月のメニュー】

- ☆幼児 : 【跳び箱】 跳び箱の基礎を学ぶ！  
【ボール】 とる！なげる！を身につけよう！
- ☆小学生 : 【跳び箱】 学校体育の高さを跳べるように練習！  
【ボール】 動きの中で狙ったところへ投げる！



＜スキップキャラクター  
ものがたり Vol.9＞

「とっくんプールで特訓！」

