



ほけんだより

うんどうかい

もうすぐ運動会です!

運動会の取組が続いています。けがや体調不良に気を付けましょう。

動きやすい服装で取組んでいますか?

…ジャージなどの運動しやすい服装で取組みましょう。

髪の毛が長い人は、髪の毛を必ず結びましょう。

運動しにくい格好は、けがの原因にもなります。



準備運動をしっかりと行っていますか?

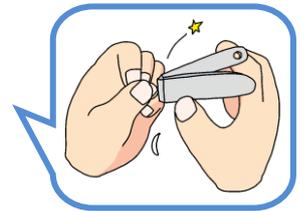
…けがを予防するには準備運動が大切です。

面倒に思わず、しっかりと行いましょう。

手足のつめは短く切っていますか?

…つめが伸びていると自分がけがをしたり、まわりの人を傷つけ

たりしてとても危険です。つめが長い人は、切っておきましょう。



しっかりと水を飲んでいますか?

…涼しくなってきましたが、たくさん運動すると、

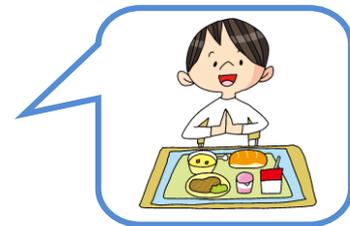
熱中症になってしまうかもしれません。体を大

きく動かす前と後には、必ず水を飲みましょう。

朝ごはんや給食をしっかりと食べていますか?

…おなかがすいていると、自分の力を発揮できません。

ごはんはしっかりと食べましょう。



睡眠不足になっていませんか?

…睡眠不足になっていると、体や頭の働きが低下

して、けがの原因になります。特に運動会の前の日

は、いつもより早く寝るようにしましょう。

