

ほん(なん)なより

運動会応援バローパー!

2020年9月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

運動会の練習がはじまります!

けがをしないように気を付けよう!!

運動を
するときは…



はきなれた靴をはく



準備体操を忘れずに



こまめな水分補給



つめを切っておく



睡眠をしっかりとる

あなたの



のびすぎていなければですか?



ケガの原因で意外と多いのが、爪を伸ばしすぎていることです。伸びすぎた爪は、運動をしたときに折れてけがをしたり、相手をけがさせたりすることもあります。また、爪と指のあいだにばい菌がたまって体調が悪くなることもあります。こまめに爪をチェックして、切るように心がけましょう。



2学期がスタートして、はや一週間が経ちました。2学期は、運動会や学習発表会などさまざまな行事があります。

そして、暑い日はまだまだ続きます。こまめに水やお茶を飲むようにしてねっちゅう症 対策もするようにしましょう。

←今月号のタイトルも先月に引き続き、_____さんが書いてくれました! (^~^)

ちょっとまって!



ケガする前

・ケガしてしまったら

どうすればいい?

休み時間



体育の時間

