

# ほけんしゅう

## 運動会カンパローレ

2020年9月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしゅう

うんどうかい れんしゅう  
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!!

うんどう  
運動を  
するときは...



はきなれた靴をはく



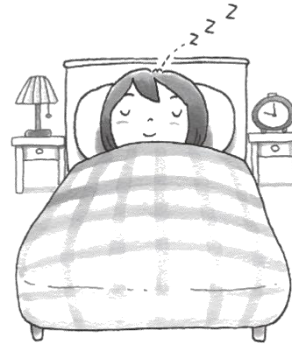
準備体操を忘れずに



こまめな水分補給



つめを切っておく



睡眠をしっかり取る

## あなたの爪のびすぎているいいますか?

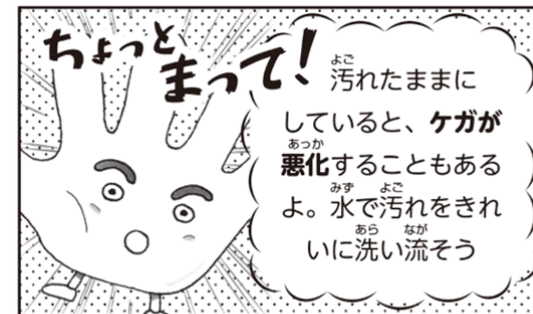
ケガの原因で意外と多いのが、爪を伸ばしすぎていることです。伸びすぎた爪は、運動をしたときに折れてけがをしたり、相手をけがさせたりすることもあります。また、爪と指のあいだにばい菌がたまって体調が悪くなることもあります。☆こまめに爪をチェックして、切るように心がけましょう。



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ゃん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、**せんげつ**さんが書いてくれました! (^~^)

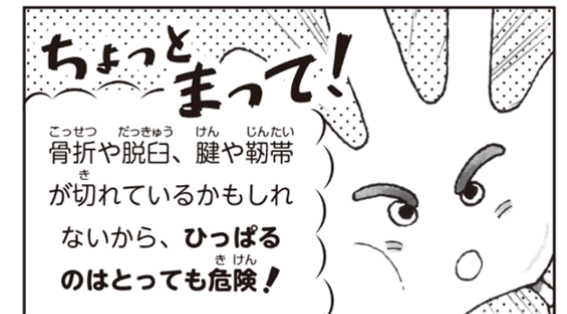
ちょっとまって! ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい?

やすみ時間



きれいに洗って、自分で治そうとする力「自然治癒力」を助けてあげてね

たいいくの時間



運動前の準備運動も大切だね。つきゆびくらい...と思わず、安静に