



令和6年（2024年）9月2日 大阪市立弘済小学校

なが なつやす お に がっき いっしゅうかん た
長い夏休みが終わり、二学期がスタートして一週間 経ちました。
そろそろ、新学期の生活リズムに慣れたころでしょうか。
に がっき うんどうかい がくしゅうはっぴようかい ぎようじ も
二学期は、運動会や学習 発表 会など行事が盛りたくさんあります。
ぎようじ げんき さんか ひころ てあら いしき たいちよう ととの
行事に元気に参加するためにも、日頃から【手洗い・うがい】を意識して体調を整える
ようにしましょう。

うん どう まえ
運動前にチェック！

ケガを防ごう！

つめ き
爪は切っていますか？
つめ なが し ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかい
てケガをさせる危険があります。

くつ あ
靴のサイズは合っていますか？
め ぐつ
脱げたり、靴ずれしたりするな
どケガの可能性（か のう せい）があります。



ちようしょく
朝食は
食べましたか？
からだ のう ぶ そく
体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。



ぜん じつ
前日は
よく寝ましたか？

ね ぶ そく はん だんりよく お
寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。



じゆん び うん どう
準備運動は
しましたか？

きゆう からだ うご
急に体を動かすとケガを
しやすくなります。



あき
秋バテになっていませんか？

しやうじよう
こんな症状はありませんか？
からだ
体がだるい
やるきが出ない
食欲が出ない など

あ しやうじよう ひと あき
当てはまる症状があった人は秋バテかも
しれません。夏バテに比べると知名度は低
いですが、意外と悩んでいる人は多いです。

あき げん いん おお へん か なつ
秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の
疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空
気から、涼しく乾燥した空気に変わり、昼
夜の気温差も大きくなります。その変化に
ついていくのに、体は必死になります。そ
の時、夏の疲れを引きずったままだと、秋
バテになってしまうのです。

き そく ただ せい かつ き こう あ
規則正しい生活と気候に合
わせた服装が秋バテ対策にな
ります。できることから始め
て秋を満喫しましょう。

