

10月のほけんだより

今月はいよいよ運動会です。疲れがたまっている人もいると思います。運動会にむけて、みなさんが一生懸命取り組む姿を見ることができて、とてもうれしいです。運動が苦手だという人もいると思いますが、本番では自分らしく全力でがんばってください。

運動会にむけての準備

しっかり睡眠をとる

朝ごはんを
しっかり食べる

手足のつめを
短く切る



自分にあった
くつをはく

運動に適した
服装か

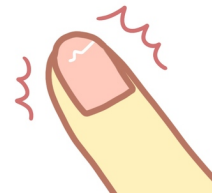
汗ふきタオルを
持っているか

ケガをしたらどうする！？



すり傷

すり傷ができたときは、傷口についた砂やどろを水できれいに洗いましょう。出血が多いときは、ガーゼや包帯をします。



つめがわれた！ はがれた！！

すぐに水で洗いましょう。無理にとらないようにしてください。はがれ、ひどいときは病院に行きましょう。



ねんざ・だぼく・つきゆび

放っておくうちに、はれがひどくなり、治りがおそくなります。とにかく安静にしてよく冷やす！

けがを予防するには、体を動かす前にしっかり準備運動・ストレッチをするようにしましょう！
また、運動後のストレッチも忘れないようにしましょう。

