

が っ ほ け ん も く ひ ょ う 9月保健目標



び ょ う き て あ て み け が や 病 気 の 手 当 て を 身 に つ け よ う



う ん ど う ま え 運動前にチェック! ケガを防ごう!

つめ 爪は切っていますか?
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。



ちょうしょく 朝食は食べましたか?
からだのエネルギー不足だとお思ったように動けません。



くつ 靴のサイズは合っていますか?
脱げたり、靴ずれしたりするな どケガの可能性がります。



じゅんび うんどう 準備運動はしましたか?
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



ぜんじつ 前日はよく寝ましたか?
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

てあて 手当も大切だけど、
けがをしないように準備することも大切だね

