



9月9日は救急の日。スポーツ前の準備運動をしっかりと
 る、夜更かしをしない、交通ルールを守る・・・どれも、けが
 予防のために大切なことです。日頃からのこころがけで一人ひ
 とりが、けがを防いでくださいね。

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

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。

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。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っように動けません。



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。



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。

立腰タイムを実施しています！

毎朝8時15分から立腰タイムを行っています。保健委員会の児童が放送を入れ、音楽に合わせて立腰を行います。腰骨をたて、姿勢を正しくすることで心と体が整い、落ち着いて朝をスタートすることができるようになりました。



☆ほけんしつより☆



おうちの方へ
 こんなときは
 お知らせください

- 夏休み中に体調の変化があった
- 新たにアレルギーの症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること