



令和4年10月3日  
 柚野小学校 保健室  
 おうちの人といっしょ  
 によんでください。

10月の保健目標 目を大切にしよう

秋になり、朝晩と日中の気温差がでてきました。上着で調節するなど、体調管理に気を付けていきましょう。また運動会にむけて練習が始まりました。ケガを予防するために、生活リズムを整え、睡眠で体や脳を休めましょう。

けが予防の  のコツ

1. 朝ご飯を食べる



体や脳がエネルギー不足だと、思うように体が動きません…

2. しっかり、ウォーミングアップ  
クールダウン



ウォーミングアップは、体を温め、動かす準備をします！

クールダウンは、筋肉をほぐし、体を休めます。

3. 無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら休んで様子をみましょう。

4. くつは、合っていますか？



足のサイズに合った靴を選び、新しい靴は少しずつ慣らして履きましょう。

運動するとき  
チェックしよう

かきくけこ

- かみ (髪) はまとめておこう
- き っているかな？  
手足のツメ
- く つのサイズは  
合っている？
- け が予防の  
準備運動
- こ まめに水分  
忘れずに

10月10日は



目の健康にも カゼ対策にも **大切**なのは…

**食事**

栄養バランスよく食べよう

**運動**

外で体を動かそう

**睡眠**

目も体も休ませて