



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
に読んでください。

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

きつてあるかな？
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

かぜ対策にも

大切なものは…

