

運

どうかい ほんばん ちが
 動会 本番が近づいてきました。

れんしゅう せいが た よ
 がんばって練習した成果を出せると良いですね!!



けがをしないために...



くつ の
 チェックを!!

はいてみて、きつ

感じる ところはないですか?

じゅんぶ うえん どう
 準備運動をしよう!!

きゆう ばし ねくび
 急に走ると、ひざや足首などの

かんせつ きんにく いた
 関節や筋肉を痛めやすく、

からだ ふたん
 体に負担がかかります。

じつりょく た じゅんぶ
 実力を出すためにも、準備

うんどう たいせつ
 運動は大切です。

けがをしてしまったら...

ほけん ぜん
 保健室に行く前に
 ほとんどの人が傷口を
 洗ってくる ことができます。



ただ、傷口だけ水でぬらし、ま

わりに汚れが残っていることも...

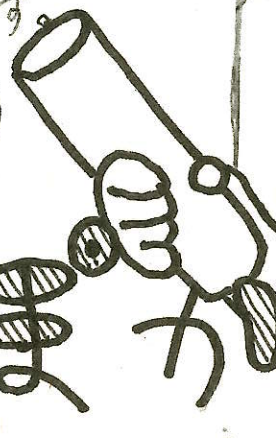
あらうときは、自分の手で、
 傷のまわりを広めにゴシ

ゴシゴシすり、土や汚れ

が残っていないか

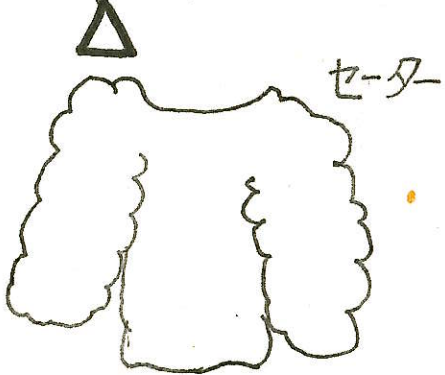
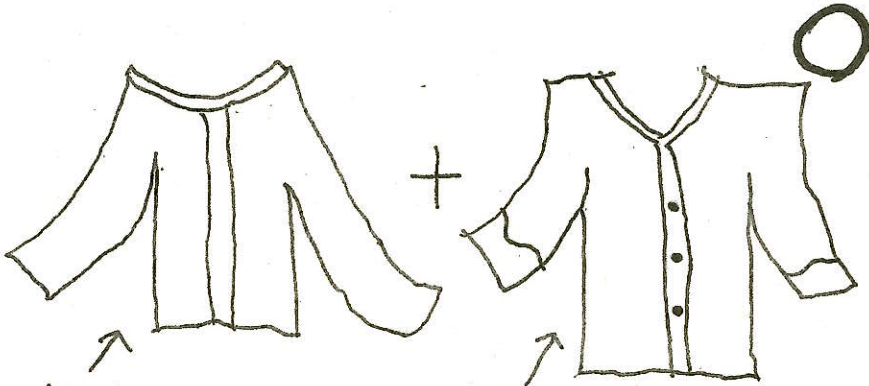
しっかりと確認しよう。

ほけん だより
 ほめかほめか



11 がっごう 翼川

じょうず ^き ^{あき} ^{ふく}
上手に着よう秋の服そう



あつめの
 上着
 うわぎ

うすめの
 上着
 うわぎ

セーター

あつめの服は、暑いときだけよ、うすめの服と
 上着のほかに、うすめの服と
 外で遊ぶときには、上着をぬぐとい
 いですね。 5-2 保健委員

さらに「なな工夫」
 できるといいですね!

