

# 9月のほけんだより

2023. 9. 19

NO. 6

竜田川(ぼたん)

読書の秋・食欲の秋♡スポーツの秋  
運動会の秋  
15日から特別日課が始まります。  
元気に、けがなくよく運動会をむかえられる  
より、気をつけてすごしましょう!

みんなのがんばる  
ステキなすがた!  
たのしみ6にしていませう♡



もうあつい  
運動会  
ですよ!!

心と体の準備はOK  
ですか?

運動会の練習が本格的にはじまります。  
けがや体調に気をつけて、思い出しのころ運動会  
にしましょう。

CHECK 1  
クツのサイズ  
はあ



クツのサイズは  
足にあっていますか?  
クツずれの原因に  
なります。

つま先は、指がグー  
できるくらいのゆとりか  
ある方がいいよ。



5~10mm  
くらい  
かかとが  
10かい  
したい

CHECK 2  
手と足の  
ツメは



ツメは  
長くとって  
いませんか?

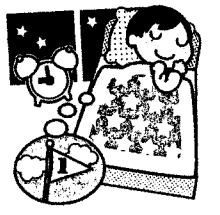
手の平側から見  
て、ツメが  
見えるか  
見えにくい  
くらいの長さがよいと  
いわれています。

足は白い部分が1~2mm  
のころくらい。

ちなみに、手と足のツメでは、  
1ヶ月にのびる長さは、手の方が  
2倍ほど長いそうです。  
(大人の場合)

CHECK 3  
つかれま  
たまって  
いませんか?

暑い中練習すると、自分で思っている以上  
に体はつかれています。  
早めになて、その日のつかれ  
は、その日にとっしてまいましょ。



CHECK 4  
しむ  
じ配はこと  
はあですか?

まちがえちゃったらどうしよう... うまくでき  
たらどうしよう...  
気にあてていること、じ配はこと  
はあですか? そんなときは、おうちの人や先生に自分の気持ち  
を伝えましょ。きっと安心できますよ。

CHECK 5  
準備運動  
はあですか?

準備運動をすると...  
筋肉がほぐれて、けがをしにくくなる、その日の  
自分の体調を正確に言える、  
「あ、  
運動会を始めるぞ!」と気持ちを整う。いいこ  
とたくさん♡しっかり準備運動してくださいね。

