

今年の夏休みも、熱中症事故が心配な暑い日が続きました。水分補給や休養しながら元気に過ごせましたか？この時期は、夏の疲れが残っていたり、一日の気温差が大きいなど疲れやすくなります。みなさんの元気を守るのは、みなさん自身です。手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になることを防いでいけるといいですね。

## 気をつけて！ ケガするカモ!?

どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

④ \_\_\_\_\_

⑤ \_\_\_\_\_

⑥ \_\_\_\_\_



- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」とっていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。

## 「ルールを守る」

遊具を正しく使う、ろうかには走らない、道を歩くときは広がって歩かないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防げます。みなさんが、「面倒だな」と感じるルールにも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら・・・」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。

### こんなはき方してないかな？

最近足が痛いAさん。なんでだろう？  
くつのはき方を見てみよう。

かかとをふんでいる  
くつをはくときに  
テープ・ひもをしめ直さない

**正しいくつのはき方**

- ① くつに足を入れて、かかとをあわせる。
- ② くつの左右をおさえて、しっかり足と密着させる。
- ③ そのまま、テープやひもで固定する。

形がくずれたり、テープやひもがゆるくなったままだと、足を上手に固定できません。  
こういうはき方を続けていると、無理に体のバランスを取ろうとして足の形が変わってしまうこともあります。

パツキ!!

## 運動会の練習が始まります

ポイントはすい①ん

### すいぶん



まだまだ、たくさん汗をかきます。のどが渇いていなくても、練習中はこまめに水分補給を。

### すいみん



睡眠時間が足りていないと、ケガや熱中症の原因になります。早めに寝て、疲れた体を休めましょう。

### 〈 保護者の皆様へ 〉

- (1) 引き続き、お子さまの健康観察と健康観察カードに当日の体調の様子の記事をお願いします。
- (2) ハンカチ・ティッシュ・水筒を毎日持たせてください。マスクは落としたり、汚してしまうことがあるので、予備をランドセルに入れておいてください。

