

これから、運動会の練習が本格的に始まります。本番で精いっぱい頑張るためには、けがをふせぐことが大切です。

9月 保健目標

けがをしないで元気に運動をしよう

スタート

はい...

いいえ...

じっと座ってなにが
することががて

テレビを毎日3時間
以上見る

ゲームは毎日する

テレビやゲームを長い時間する
と脳が疲れて考える力が低下
するよ

外に出て、友達と
遊ぶことが大好き

ろうかには走らず右側を
ある歩くようにしている

睡眠不足の日が
つづいている

睡眠が十分にとれていないと、
脳がうまく働かず、不注意によ
るけがが多くなるよ

朝ごはんをしっかり食べている

朝ごはんは1日のエネルギーの
もと！食べてこないと体に力
がはいらず、ぼーっとしてけが
もしやすいよ！

遊びに夢中になると
あぶないことでも
やってしまう

時々、体がつかれてしんど
いと思うことがある

食べ物は好き嫌いをせず
何でも食べる

この調子
あまりけがをしないさん
この調子でけがをふせぐ生活を
続けましょう！

注意

ふちゅういからけがをしてしまいそうさん
時々、ふざけてけがをすることがあるのでは？
ゆだんしないようにしましょう！

危険

きけんがいっぱいさん
あぶないと思うことをしてはダメ！
気をつけないとけがをするよ。要注意！