

これから、<sup>うんどうかい</sup>運動会の練習が本格的に始まります。<sup>ほんばん</sup>本番で精<sup>せい</sup>いっぱい<sup>がんば</sup>頑張るためには、けがをふせぐことが<sup>たいせつ</sup>大切です。

9月 <sup>ほけんもくひょう</sup>保健目標

みなさんはけがをしやすい<sup>せいかつ</sup>生活をしていませんか。<sup>じぶん</sup>自分の生活を<sup>せいかつ</sup>振り返りながら<sup>ふ</sup>チェックして<sup>かえ</sup>みましょう。

けがをしないで<sup>げんき</sup>元気に<sup>うんどう</sup>運動をしよう

スタート

はい...

いいえ...

じっと<sup>すわ</sup>座ってなにかを  
することががて

テレビを<sup>まいにち</sup>毎日3時間  
<sup>じかん</sup>以上見る

ゲームは<sup>まいにち</sup>毎日する

テレビやゲームを<sup>なが</sup>長い時間する  
と脳が<sup>つか</sup>疲れて<sup>かんが</sup>考える力が<sup>ちから</sup>低下  
するよ

そと<sup>で</sup>外に出て、<sup>ともだち</sup>友達と  
<sup>あそ</sup>遊ぶことが<sup>だいす</sup>大好き

ろうか<sup>はし</sup>は走らず<sup>みぎがわ</sup>右側を  
<sup>ある</sup>歩くようにしている

すい<sup>みんぶ</sup>睡眠不足の日が  
つづいている

すい<sup>みん</sup>睡眠が<sup>じゅうぶん</sup>十分にとれていないと、  
のう<sup>が</sup>脳がうまく<sup>はたら</sup>働かず、<sup>ふちゅうい</sup>不注意によ  
る<sup>けが</sup>けがが多くなるよ

あさ<sup>ご</sup>朝ごはんを<sup>しっかり</sup>食べている

あさ<sup>ご</sup>朝ごはんは<sup>いち</sup>1日のエネルギーの  
もと！<sup>た</sup>食べて<sup>こ</sup>ないと<sup>からだ</sup>体に<sup>ちから</sup>力が  
は<sup>いら</sup>ず、<sup>ぼー</sup>ぼーとして<sup>けが</sup>けが  
が<sup>もし</sup>しやすいよ！

あそ<sup>び</sup>遊びに<sup>むちゅう</sup>夢中になると  
あぶ<sup>ない</sup>ないことでも  
や<sup>って</sup>ってしまう

とき<sup>ど</sup>き々、<sup>からだ</sup>体がつかれて<sup>しんど</sup>しんど  
い<sup>おも</sup>うことがある

た<sup>べ</sup>食べ物は<sup>す</sup>好き<sup>きら</sup>嫌いをせず  
なん<sup>も</sup>何でも<sup>た</sup>食べる

**この調子**  
あまり<sup>けが</sup>けがをしないさん  
この<sup>ちょうし</sup>調子で<sup>けが</sup>けがを<sup>ふ</sup>ふせぐ<sup>せい</sup>生活を  
つづ<sup>け</sup>けましょう！

**注意**

ふちゅういから<sup>けが</sup>けがをして<sup>しま</sup>しまい<sup>そう</sup>さん  
とき<sup>ど</sup>き々、<sup>ふ</sup>ふざけて<sup>けが</sup>けがを<sup>する</sup>することがあるのでは？  
ゆ<sup>だん</sup>だんしないようにしよう！

**危険**

きけんがいっぱいさん  
あぶ<sup>ない</sup>ないと<sup>おも</sup>うことをしては<sup>ダメ</sup>ダメ！  
き<sup>を</sup>気をつけないと<sup>けが</sup>けがを<sup>する</sup>よ。要<sup>ちゅうい</sup>注意！