



元気★元気

子吉小学校 保健室

No.12

令和6年9月20日(金)



うんどうまえ

運動前にチェック！ケガを防ごう！

ふせ

マラソンきろくかい記録会に向けて、パワーアップマラソンはじが始まっています。去年きょねんの自分じぶんに負けないように、一生懸命いっしょうけんめい取り組む人ひとがたくさんいます。本番ほんばんまで、ケガなく練習れんしゅうできるように体調管理たいちょうかんりをしていきましょう。

よくねむる	朝 <small>あさ</small> ごはんを食 <small>た</small> べる
<p>寝不足<small>ねぶそく</small>だと注意<small>ちゅういりよく</small>力<small>はんだんりよく</small>や判断<small>お</small>力が落ちてケガをするかも…。よくねむって、脳<small>のう</small>がはたらくようにしましょう。</p>	<p>ねむっている間<small>あいだ</small>に体<small>からだ</small>のエネルギーはからっぽです。朝<small>あさ</small>ごはんを食<small>た</small>べて、 パワー満点<small>まんてん</small>にしましょう。</p>
つめを切 <small>き</small> る(手 <small>て</small> ・足 <small>あし</small> どちらも！)	じゅんびうんどう 準備運動 <small>じゅんびうんどう</small> をする
<p>つめ<small>なが</small>が長いと、自分<small>じぶん</small>がケガをしたり友達<small>ともだち</small>にケガをさせたりするかも…。 運動<small>うんどう</small>する前<small>まえ</small>につめ<small>なが</small>の長さをチェックしましょう。</p>	<p>急<small>きゅう</small>に体<small>からだ</small>を動か<small>うご</small>かすと、うまく動か<small>うご</small>かせずにケガをするかも…。 準備運動<small>じゅんびうんどう</small>で、筋肉<small>きんにく</small>をやわらかくして ケガ<small>よぼう</small>を予防しましょう。</p>

靴くつのサイズを合あわせる

子どもの靴くつ選びここがポイント

くつぞこ かた
靴底が硬かたすぎないもの



こう ぶぶん
甲の部分がフィットするもの

さき すこ
つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指あし ゆびで地面じめんをつかむようにして歩くため、靴底あるが曲がりやすく、つま先くつぞこ まに指を動かさき ゆび うごすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするよう、ひもがワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合あっていないと、ケガげんいんの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



くつ ひもがある人は、結むすぶ練習れんしゅうも忘れわすれずにしましょう。