

2学期が始まってもうすぐ1か月、そろそろ疲れてきた頃ではないでしょうか？文化発表会では、学年やクラブの素晴らしい発表を見ることができました。来週はよいよ体育大会です。今週からは体育大会の練習が本格的に始まります。本番でしっかり力を発揮できるように、ケガに注意して練習に取り組んでください！！

## 体育大会の練習が始まります

### ケガを防ぐ6つのポイント



- すいみんを十分にとる
- 手足のツメを短く切る
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 準備運動をする
- 自分の足にあつくつをはく
- こまめに水分をとる

## その靴、合っていますか？

靴のサイズが合っていないと、ケガの原因に。靴を購入する際には、次のことに気をつけましょう。



### 立ってみて

- つま先に少しのゆとりがありますか？
- 足の周りがきつかったり、プカプカだったりしませんか？
- 足の甲にフィットしていますか？

### 歩いてみて

- 歩き方は自然ですか？
- かかとは脱げませんか？
- 痛いところはありませんか？



## ピッタリの一足を選ぼう

夏バテのぐったりを引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり

## そんなぐったりさんへ

そのぐったりの原因は？

- 夏の疲れが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温調節する力が弱まっている



ぐったりをやっつけるために！

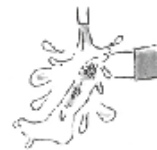
- お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- 睡眠をしっかりとう
- 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- 「スポーツの秋」のやりすぎに注意



それでも、ケガをしてしまったら・・・応急手当をしよう

### ●すり傷

砂やどろを水でよく洗い流す。



### ●ねんざ

その場で安静にし、氷で冷やす。



### ●つき指

氷で冷やし、固定する。



そして・・・

朝・晩は涼しくなってきましたが、昼間はまだまだ暑くなります。熱中症には十分注意しましょう。

