

けんこう あんぜん うんどうかい
健康で安全な運動会にするために

うんどうかいとうじつ 3 しゅうかん
 運動会当日まであと3週間ですね。いよいよ練習が始まりますね。

れんしゅう ほんばん ほんぜん たいちよう さんか
 練習も本番も万全な体調で参加するために、下の項目をチェックしてみましょう。

ぐっすりねむれて
 いますか。

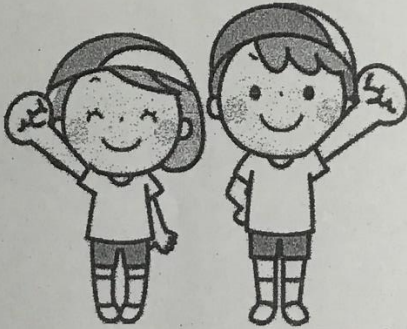
じゅんびうんどう
 準備運動はしました
 か。

あさ
 朝ごはんは食べまし
 たか。

げんき
はい、元気です！

すいぶん
 水分をとっています
 か。

まいにち
 うんちは毎日でて
 いますか。



つめ
 爪は切っています
 か。

ぐあいがわるいところは
 ありませんか。

て
 手あらいやうがい
 をしていますか。

クイズ！こんなとき、どうする？

① ころんであしをすりむいたとき、ただしいのは？

② はなぢがでたとき、ただしいのは？

- ア. すぐにばんそうこうをはる。
- イ. きずをみずであらう。
- ウ. カイロであたためる。



- ア. 鼻をつまんでしたをむく。
- イ. 上を見る。
- ウ. 首のうしろをたたく。

