



令和7年9月30日
四万十町立七里小学校



あつという間に 9月も最終日をむかえました。運動会までもう少し、今までの練習の成果を発揮できるように「早ね・早おき・朝ご飯」で体調を整えていきましょう。



もう一度みなおそう！正しい手の洗い方

季節の変わり目は
体調を崩しやすくなり
ます。しっかり予防し
ていきましょう。

隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう！



風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？実は洗い残しが多い場所があるんです。



運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



朝食は
食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。

さあ、運動会まであと少し！
今から運動会で安全に、そしてしっかりと力を出し切るための生活を心がけていきましょう。



前日は
よく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。



準備運動は
しましたか？
急に体を動かすとケガを
しやすくなります。

+ α
お風呂に入って、1日の汗と
疲れを洗い流そう！
ゆっくりお風呂に入ること
で寝つきもよくなります。