

さっそく今日から、14日の運動会に向けての練習が始まりました。運動会の練習でケガや事故がないように、十分気をつけましょう。特に、気温もまだ高い日が続くので、水分補給はこまめにしましょう。



フェルトン! けがのもと?!

あつ 暑さによる
つかれはないですか?

あさ 朝ごはんを
た 食べてきましたか?

て 手のつめは
のびていませんか?

くつ 靴ひもは
ほどけて
いませんか?

あし 足のつめは
のびて
いませんか?

ふく 服がゆるい/
きつい感じは
ないですか?

すいみんぶそくでは
ないですか?

自分の足に合ったくつをはこう

体の成長と一緒に足も成長しています。今はいているくつが合っているかどうか、確認してみましょう。

- つま先の部分が広くて、指が動かせますか。
- 足の甲(上のところ)がくつにぴったりついていますか。
- きつすぎたり、ぶかぶかだったりしていませんか。
- かかとがきちんとおさまっていますか。
- 脱げたり、痛かったりしませんか。

足もどんどん大きくなります。自分に合ったくつをはくようにしましょう。

