



うん どう まえ
運動前にチェック!

ケガ^{ふせ}を防ごう!

つめ き
爪は切っていますか?

つめ なが し ぶん ひと
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。



くつ あ
靴のサイズは合っていますか?

め くつ
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



ちょうしょく
朝食は
食べましたか?

からだ のう ぶ そく
体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。



ぜん じつ
前日は
よく寝ましたか?

ね ぶ そく はん だんりよく お
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



じゅん び うん どう
準備運動は
しましたか?

きゅう からだ うご
急に体を動かすとケガをしやすくなります。