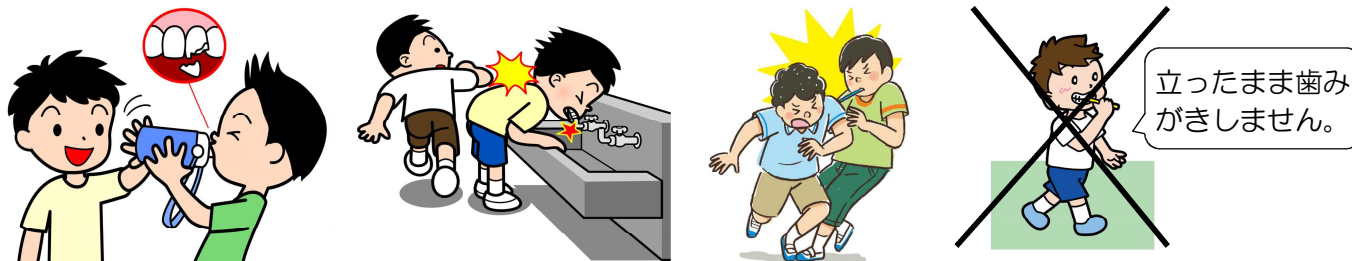




(主催：厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・都道府県
歯科医師会・学校歯科医師会)

あぶない! 大ケガにならないように注意しよう

下のイラストのようなことが起きたら、大変です。特に歩きながら水筒の飲み物を飲んだり、歯ブラシをくわえたまま動くことは危険です。学校では給食後は座って歯みがきをします。



水泳は、上半身と下半身の筋肉をまんべんなく使う全身運動です。からだが発達する途中のみなさんには、ぴったりのスポーツです。また、衝撃をやわらげるクッションのような水の中で運動し、からだの一部分だけに強い負担をかけることがないので、ケガや故障の少ないスポーツともいえます。

元気に安全に授業を受けるために、健康と衛生のチェックをしておくことは、とても大切です。からだの調子が少しでもよくない時は、無理せず休みましょう。

