



えがおだよ

R6.9

礼羽小

保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。

みなさん、夏休みはどうでしたか？ けがや病気もなく過ごせ
たでしょうか？ さて、2学期が始まりました。久しぶりの早起
きなどで、体がだるいと言う人がいました。夏休みの生活が続い
ている人は、早く切りかえて学校モードに戻していきましょう。

9月の保健目標

けがに気をつけよう

- ・準備運動、整理運動
- ・しっかり睡眠
- ・バランスのよい食事

ここにも!!



がっこう ない

学校内にひそむ



けが・事故のキケン

学校ではいろいろな場所でけがが起きます。これを少しでもへらしていくため
には、まず、どこで起こりやすいのかを知っておくことが大事。たとえば、体育館
やグラウンドは体育や運動、遊びで体を動かすところなので、やはりけがが多くな
りますね。また、ほかには、こんなところがあります。



ろうかの曲がりかど



かいだん



出入り口 (とびら)

こうした場所でのけがは、一人一人が「向こうからだれか来るかも」「走っ
てころんだら…」と少し気をつければ、へらすことができるはずですよ！

9月の予定

身体測定	8月30日 (金)	5・6年生、オレンジ学級
	9月 2日 (月)	3・4年生
	9月 3日 (火)	1・2年生

※体操着の準備を
お願いします。

うんどうかい れんしゅう 運動会の練習でけがをしないために

1 先生の話をよく聞こう

ケガをふせぐための
大切な話があります。



2 すいみんをしっかりとりょう

すいみん不足は、体調不良や
ケガの原因になります。



3 朝食をしっかり食べよう

朝は体も脳もエネルギー不足です。
朝ごはんを
チャージしましょう。



4 準備運動をしっかりしておこう

からだがあたたまり

ケガをしにくく
なります。



5 手足のつめを切っておこう

つめがのびていると
自分も友だちもケガをする
ことがあります。



髪もまとめて結んで
おくとよいですね。

6 くつは自分の足にあったものをはこう

きついとくつずれになったり
ゆるいと転んだりすることが
あります。



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意!

夏休みが終わっても、まだ強い日ざしは残っています。暑さ対策をしっかりしましょう。



こまめに水分を
とる



外に出る時は
帽子をかぶる



運動中はときどき
休憩をとる



つかれている時は
体を休める