



下野市立細谷小学校 保健室

令和6年9月 発行

# 9月の保健目標：けがを防止しよう ~9月9日は救急の日~

長い夏休みが終わり、子どもたちの元気な声が細谷小に戻ってきました。楽しい夏休みになったでしょうか。みなさんの思い出をたくさん聞かせてくださいね！

今日からはまた学校生活の始まりです。日中はまだまだ厳しい暑さが続いています。9月は暦の上では秋となり、朝晩の涼しさが感じられる頃となりました。生活リズムを学校モードに切り替えて、季節の変わり目も元気に過ごしましょう。



## 運動前にチェック！ ケガを防ごう！

### 爪は切っていますか？

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。



### 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。



そのケガ、どうすれば防げた？



授業に遅れそうで走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

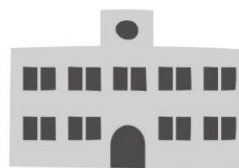
このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんぞした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



夏休み中、生活リズムがくずれてしまった人はいませんか？体が夏休みモードのまま、学校生活が始まると、つかれやだるさを感じやすくなります。まだ体が夏休みモードの人は、規則正しい生活を心がけ、できるだけ早く生活リズムを学校モードに戻しましょう。

## 生活リズムを学校モードに戻そう！



保護者の皆様へ

- ★9月からLEBERの入力を再開してください。
- ★健康診断の事後措置について、受診がお済みでしたら結果報告書を学校までご提出ください。

よろしくお願いいたします。

