

# ほけんだより

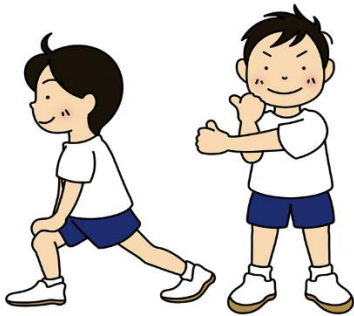
大阪市立菅北小学校

令和7(2025)年9月号

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。彼岸とは、春分の日や秋分の日(9月23日)のころを示し、これらの日をさかいに寒さや暑さが落ち着くことを表しています。残暑が厳しいとはいえ、だんだんと暑さがおさまり、秋らしくなってきます。ここ数日も昼間は暑くても、朝や夜は涼しく感じるようになってきました。朝晩と日中の「寒暖差」で体調を崩さないように、外出するときは、はおれるものを一枚持っていくといいですね。



運動前後のストレッチ！  
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



睡眠・食事はしっかりと！  
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、  
思わぬ事故の原因に！



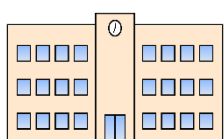
スポーツの **秋** を **安全** に楽しむために



ユニフォームや靴など…  
使う道具や防具の準備は万端に



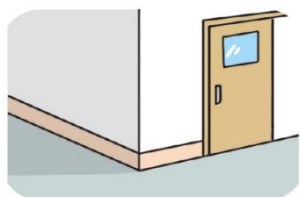
「使い過ぎ症候群」に注意！  
ときには休む勇気も必要です！



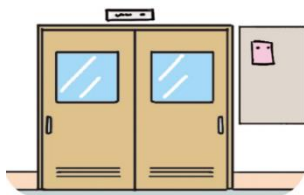
# 学校内にひそむ けが・事故のキケン



保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな場所でけがが起きていることが分かります。けがをへらすためには、どこで起こりやすいのかを知っておくことも大切です。たとえば、運動場や講堂は、体育や休み時間などにはからだを動かす場所なので、やはりけがが多くなります。他には、こんなところあげられます。



ろうかの  
曲がりかど



で い ぐち  
出入り口  
(とびら)



かいだん・  
おどりば

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」「走ってこけてしまったら」と、少し気をつければ、けがをへらすことができます。

ケガをしたら...

まずは自分でできること

けがをしたら「すぐに保健室へ!」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひ、おぼえておいてください。



あらう



きずぐち へき  
傷口についた砂やどろ、  
よごれをあらい流す

あげる



きずぐち しんぞう たか  
傷口を心臓より高くあげる  
(血が出にくくなります)

おさえる



きれいなタオルや  
ハンカチでおさえる

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール  
袋に入れた氷などでひやす