

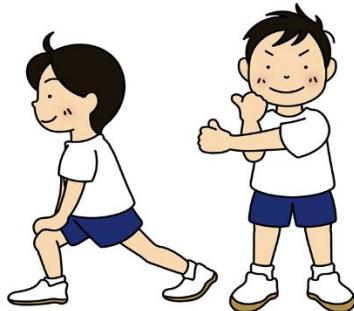
ほけんだより

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で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、秋らしくなっていきます。ここ数日も昼間は暑くとも、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!



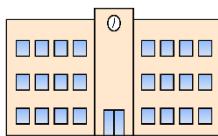
スポーツの秋を楽しむために
安全



ユニフォームや靴など…
使う道具や防具の準備は万端に



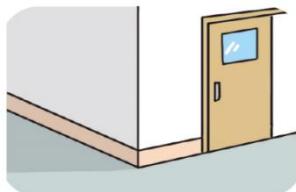
「使い過ぎ症候群」に注意!
ときには休む勇気も必要です!



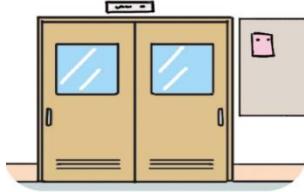
がっこうない 学校内にひそむ けが・事故のキケン



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こっていることが分かります。けがをへらすためには、どこで起これ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、こんなところがあげられます。



ろうかの
曲がりかど



出入口
(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。



けがをしたら「すぐに保健室へ！」の前に、みん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
傷口についた砂やどろ、
よごれをあらい流す



あげる
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