

# ほけんたより



令和6年（2024年）9月2日 大阪市立弘済小学校

運動前にチェック！

## ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

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  
どケガの可能性があります。

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。



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。



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。



長い夏休みが終わり、二学期がスタートして一週間経ちました。

そろそろ、新学期の生活リズムに慣れたころでしょうか。

二学期は、運動会や学習発表会など行事が盛りだくさんあります。

行事に元気に参加するためにも、日頃から【手洗い・うがい】を意識して体調を整える  
ようにしましょう。

秋バテにならないませんか？



こんな症状はありませんか？

体がだるい

やる気が出ない

食欲がない

など

当時はまる症状があった人は秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。

秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空

気から、涼しく乾燥した空気に変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋

バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始め  
て秋を満喫しましょう。

