

ほけんだよ！ 8・9月

令和7年8月
おおさかしりつほりえしょうがっこう
大阪市立堀江小学校
ほけんしつ
保健室

2学期が始まりました。この夏休みは大きなけがなく、元気に過ごせましたか？自由な時間が多い夏休みモードから学校モードにもどすのは少し大変ですね。夏休みモードから学校モードへのスイッチは、早寝・早起・朝ごはんが大切です。まずは、同じ時間に起きることから始めてみましょう。

8・9月の保健行事

8月	9月
26日(火) 発育測定(6年)	1日(月) 発育測定(2年)
27日(水) 発育測定(5年)	2日(火) 発育測定(1年)
28日(木) 発育測定(4年)	9日(火) 修学旅行前検診(6年)
29日(金) 発育測定(3年)	25日(木) フッ化物洗口(4年)



学校で安全に過ごすために

学校は、みんなが集まって勉強したり、いろいろな活動をしたりします。多くの人がいるので、みんなが安全に過ごせるように、こんなことに気をつけましょう。

階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。



夏休みが終わっても、まだまだ暑い日が続きます。

暑い時に長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。これが熱中症です。暑い日は熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。

ココに気をつけて！

- 睡眠をしっかりとる。
- 朝ごはんを食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも水分や塩分をとる。
- 運動するときは、ときどき休けいする。
- 体調が悪いときは、運動しない。



9月9日は救急の日

応急手当

保健室へ行く前に / できることはないかな？



☑ おうちの方へ

堀江小学校東学舎では、防虫対策として吊り下げ式の蚊忌避剤や、液体式の防除剤を設置している学級があります。市販のものを使用していますが、お子さんが本品に対するアレルギー症状をお持ちの場合は学級担任までお知らせください。