



令和6年9月
大阪市立豊里南小学校

ことし がつ きけん あつ つづ
今年も、9月になってからも危険な暑さが続くようです。

すいぶん よう すい よう
水分ほきゅう用の水とうと、あせふき用のタオルやハンカチをわす
からだ ねつ に たいおん
れずに持ってきてください。あせをふくことで体の熱が逃げ、体温を
さ 下げることができます。こまめにあせをふくようにしましょう。

どうしてケガをしたのかな？



ど れもどこかの学校で起きたことがある事故。
じこ 事故が起きた理由と、ケガをしないため
こうどう にはどんな行動をしたらいいかを考えてみよう。

今月の保健目標 「早寝早起きをしよう」

今月の保健目標は、「早寝早起きをしよう」です。

なつやす 夏休み、夜遅くまで起きていたり、朝ゆっくりと寝て

いたり、といったことはありませんでしたか？

まだまだ暑い日が続き、学校で活動すると疲れもたまりやすくなります。

よる 夜は早めに体を休めるようにして、学校の生活リズムを取りもどしましょう。



生活リズムを
がつ こう
学校モード
もど
戻そう！



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。

朝食は
た
食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だ
おも
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。



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。



9月1日は
ぼうさい
防災の日

おうち

地震対策

ひと
かく
にん
おうちの人と確認してみよう！



本棚
ほん
だな
突っ張り棒やストップバーを設置して
つけ
固定する

重い本は下の段へ

ひもやベルト、シールで
本が飛び出すのを防ぐ

玄関
げん
かん

地震が起きたときに
玄関や廊下に置くものを減らす

非常用持ち出し袋を準備しておく



寝室
しん
しつ