



令和6年9月
大阪市立豊里南小学校

ことし がつ 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 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

れずに持ってきてください。あせをふくことで体^{からだ}の熱^{ねつ}が逃げ、体温^{たいおん}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^{がっこう}で起こったことがある事故^{じこ}。
事故^{じこ}が起こった理由^{りゆう}と、ケガをしないため
にはどんな行動^{こうどう}をしたらいいかを考えてみよう。

ろう か かど
廊下の角で
ある ひと
歩いてきた人に
ぶつかった

なぜぶつかった？



ふせ 防ぐには？

すわ
イスに座っていて
うし たお
後ろに倒れて
あたま
頭を打った

なぜ倒れた？



ふせ 防ぐには？

かい だん お
階段から落ちた

なぜ落ちた？



ふせ 防ぐには？

ほうきが
かお
顔に当たって
め
目にケガをした

なぜ目に当たった？



ふせ 防ぐには？

こんげつ ほけんもくひょう はやねはや お
今月の保健目標 「早寝早起きをしよう」

こんげつ ほけんもくひょう はやねはや お
今月の保健目標は、「早寝早起きをしよう」です。

なつやす よるおそ お あさ ね
夏休み、夜遅くまで起きていたり、朝ゆっくりと寝て

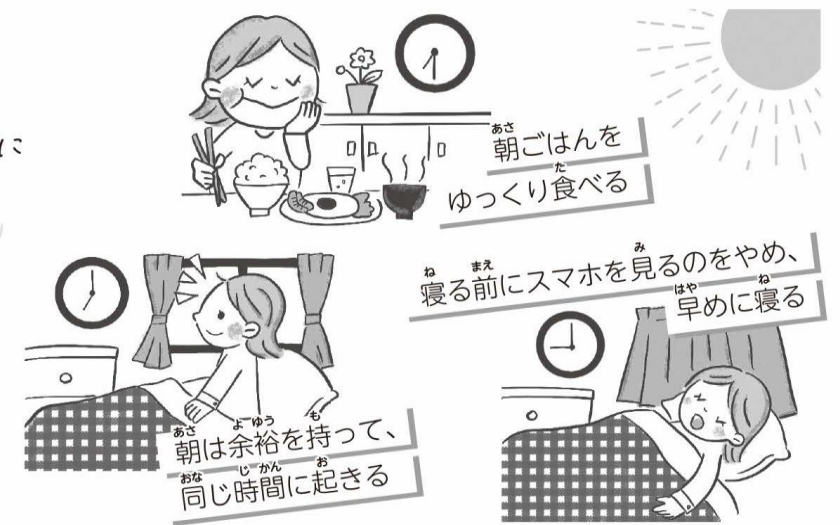
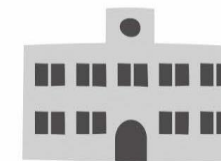
いたり、といったことはありませんでしたか？

あつ つつ がっこう かつどう つか
まだまだ暑い日が続く、学校で活動すると疲れもたまりやすくなります。

よる はや からだ やす がっこう せいかつ と
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。



せい かつ
生活リズムを
がっこう
学校モードに
もど
戻そう！



9月1日は
防災の日
「地震対策」
おうちのひとと確認してみよう！
おうちで
じ し ん た い さ く



つめ き
爪は切っていますか？
つめ なが じ ぶん ひと
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。

くつ
靴のサイズは合っていますか？
ぬ げたり、くつ ずれたりするな
どケガの可能性もあります。



ちようしょく
朝食は
食べましたか？
からだ のう
体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。



ぜん じつ
前日は
よく寝ましたか？
ね ぶ そく はん だんりよく お
寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。



じゅん び うん どう
準備運動は
しましたか？
きゆう からだ うご
急に体を動かすとケガを
しやすくなります。

ほん だな
本棚
つ ば ぼう
突っ張り棒やストッパーを設置して
固定する
おも ほん した だん
重い本は下の段へ
おも ほん と だ ぶん せい
ひもやベルト、シールで
本が飛び出すのを防ぐ



しん じつ
寝室
なるべく かく お
家具を置かない
置くときは背が低いものにする
て い ぐち ちか お
出入り口の近くには置かない



じ しん お とお
地震が起きても通れるように
玄関や廊下に置くものを減らす
ひじょうよう ち だ ぶくろ じゅん び
非常用持ち出し袋を準備しておく