



令和7年9月
大阪市立豊里南小学校

ことし なつ あつ きび がつ きけん あつ つづ
今年の夏は暑さが厳しく、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、
わすれずにも 持ってきてください。あせをふくことで からだ ねつ に たい
体の熱が逃げ、体
温を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こったことがある事故。
事故が起こった理由と、ケガをしないため
にはどんな行動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 あ
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」

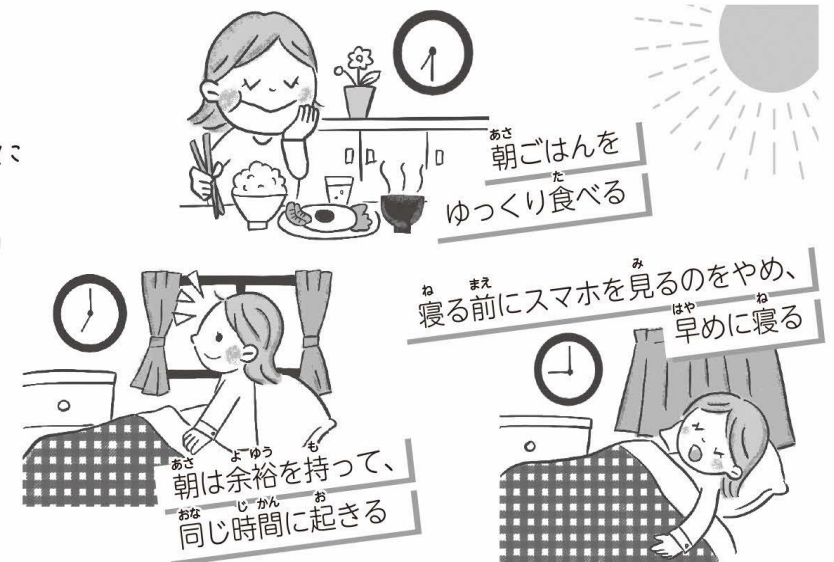
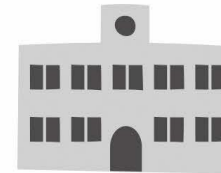
こんげつ ほけんもくひょう はやねはや お
今月の保健目標は、「早寝早起きをしよう」です。

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 つづ つか よる はや からだ やす
まだまだ暑い日が続き、疲れもたまりやすくなります。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！



うん どう まえ
運動前にチェック！

ふせ
ケガを防ごう！

つめ き
爪は切っていますか？

つめ なが し 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 あ
靴のサイズは合っていますか？

ぬ 脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性ががあります。



ちようしょく
朝食は
食べましたか？

からだ のう ぶ ぞく
体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。

じゅん び うん どう
準備運動は
しましたか？

きゅう からだ うご
急に体を動かすとケガを
しやすくなります。

ぜん じつ
前日は
よく寝ましたか？

ね ぶ ぞく 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。



9月1日は
防災の日

おうちで

おうちの人と確認してみよう！
地震対策

じ し ん た い さ く



本棚
突っ張り棒やストッパーを設置して
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



寝室

なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする

出入り口の近くには置かない



玄関

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

非常用持ち出し袋を準備しておく