



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
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
すいぶん よう すい よう
です。水分補給用の水とうと、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の熱が逃げ、体
おん さ
温を下げるることができます。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。
事故が起きた理由と、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。

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、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。



生活リズムを
学校モードに
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。



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。



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。

9月1日は
防災の日

地震対策

おうちで



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



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