

ほけんだより 9月

令和6年
9月9日
千里丘小学校
保健室

9月に入っても、まだまだ暑い日が続いていますね。

暑さのためか、疲れがたまっている人もみられます。

すいみん、食事をしっかりとり、元気にすごしましょう。

たっぷりの水分、汗ふき用のタオルも持ってくるようにしましょう。

まだまだ
暑い日が続きます

～二測定のときに「ほけんのお話」をしました～



1・2年生 「けがをふせごう!じぶんでできるてあてをやってみよう!」

・かいたんを急いでおりたらどうなるかな? ・かばんをふりまわしたらどうなるかな?

・くつをきちんとはかずに走ったらどうなるかな? ・ろうかを走ったらどうなるかな?

・すりきずは水であらう

・きりきずは心ぞうより高くあげる

・はなちは こばなをつまんで下をむく



3年生 「けがとねっちゅうしょうをふせごう!」

・けがを防ぐ話は1・2年生と同じ内容

・ねっちゅうしょうがおこりやすいかんきょう:おんどとしつどがたかいとき

・ねっちゅうしょうがおこりやすい体のじょうたい:水分不足とすいみん不足

・ねっちゅうしょうをふせぐには(ねっちゅうしょうになりにくい体をつくるには)

→早くねる、朝ごはんを食べる、のどがかわく前に水分をとる



運動前にチェック! ケガを防ごう!

爪は切っていますか?

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もあります。



朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思っただように動けません。



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。



4・5・6年生 「けがと熱中症を防ごう!」

・プリント(どこが危険かな?) →

を見て、けがをしそうな場面を10こ見つけよう

・体温調節のしくみ

・汗は体の天然クーラーと言われている

