

ほけんだより



令和6年
9月9日
千里丘小学校
保健室

9月に入ても、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 「けがを防ごう! じぶんができるてあてをやってみよう!」

- ・かいだ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はし走ったらどうなるかな?
- ・ろうかを走ったらどうなるかな?
- ・すりきずは水みずであらう
- ・きりきずは心ぞうよりたかあげる
- ・はなちはこばなをつまんで下をむく



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
食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。



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。

3年生 「けがとねっちゅうしようを防ごう!」

- ・けがを防ぐ話は1・2年生と同じ内容
- ・ねっちゅうしよ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
- ・ねっちゅうしよ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
- ・ねっちゅうしようをふせぐには(ねっちゅうしよ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



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こみつけよう
- ・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

