

ほけんだより



2025年9月 鴨公小

夏休みはいかがでしたか？体の調子を崩すことなく元気に過ごせたでしょうか？

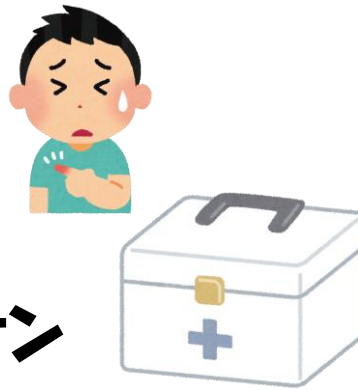
9月はまだまだ残暑がきびしいです。体を休めること、そして、睡眠をしっかりとることを心がけて、少しずつ生活リズムをととのえましょう。

さて、9月といえば、1日は「防災の日」、9日は「救急の日」ですね。いずれも私たちの生命や健康と深いかわりをもっています。備えや予防など、日頃の積み重ねが命を救うことにつながります。いざという時に備えて、しっかり学習することが大切です。



がっこうない
学校内にひそむ

けが・事故のキケン



学校では、いろいろな場所でけがが起こる場合があります。これを少しでも減らしていくためには、まず、どこで起こりやすいのかを知っておくことが大事です。たとえば、運動場や体育館は、体育の授業や運動・遊びで体を動かすところなので、やはりけがが多くなります。また、他にはこのような場所があげられます。



ろう下の
ま
曲がりかど



かいだん



でいぐち
出入口
(とびら)

こうした場所でのけがは、一人ひとりが気をつけることで減らすことができます。そのためには「走ってころんだら・・・」「向こうからだれか来るかも」など、危険に気づき、それを避けることが大事です。

☆ふいかえいが大切です

けがをした時、何に注意すればよかったのかを考え、気をつけて生活することは、自分の体を守ることにつながります。自分はどうだったか、まわりはどうだったかをふりかえってみましょう。

じぶん
自分

- ☆いそいでいた。
- ☆イライラしていた。
- ☆ボーっとしていた。
- ☆物をもっていた。 など



まわり

- ★階段だった。
- ★ろう下の角だった。
- ★人がたくさんいた。
- ★水でぬれていた。 など

さらに… 足元（くつ）はだいじょうぶかな？



- ※かかとを踏んで、はいていないかな？
- ※くつの底が大きくすり減っていたりはがれていたりしていないかな？
- ※はきやすさ・歩きやすさを考えてえらんでいるかな？



きゅうきゅう
救急の日
に
ちなんで…

きゅうきゅう
救急箱の中をチェック

●ばんそうこう



●虫さされ用
ぬりぐすり



●のみぐすり



●しっぶ
湿布



●たいおんけい
体温計



●ガーゼ



●ばんそうこうテープ



●めんぼう



●なんこう（化のうどめなど）



●はさみ



●つめきり



●だっしめん
脱脂綿



など…

