

ほけんだより 8. 9月

平成29年8月29日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

2学期の始まりです

夏休みに心や体にエネルギーをいっぱい蓄えられましたか？

2学期がスタートするこの時期は、夏の疲れがあること、1日の気温差が大きいこと、運動会などの練習が始まることなどから、とても疲れやすくなります。

早寝・早起・朝ご飯で、いつも以上に体調に気を配りましょう。



まだまだ心配！ 熱中症



休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう！

水 分 補 給

水分補給の他にも、登下校時や休み時間に帽子をかぶる、運動する際はこまめに休憩をとるなど、自分で気をつけましょう。

運動会の練習が始まります！

ケガを防ぐ6つのポイント



- すいみんを十分にとる
- 手足のつめを短く切る
足のつめは切り過ぎると巻き爪の原因になるので要注意！
- 朝ご飯をしっかり食べる
- 準備運動をする
- 自分の足にあった靴をはく
- こまめに水分をとる

足元からささえる・・・靴のチェックポイント

- かかとをつぶしていませんか？
- ひもを正しく結んでいますか？
- 底の大きな擦り減り、はがれはありませんか？
- はきやすさ、歩きやすさを考えて選んでいますか？

考えよう「備え」「予防」の大切さ

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」。いずれも私たちの生命や健康と深いかわりを持っていますね。ケガや災害から自分や人を守る知識は、普段からくり返し学ぶことが大切です。いざ！という時に困らないためにも、災害の時に被害を減らすための「備え」、けがや病気にならないための「予防」について家の人と話し合ってみましょう。

けがをしてしまったあとは ふりかえり（はんせい）が大切です

- ・自分はどうだったか？
- ・まわりはどうだったか？



けがをしたとき、何に注意すればよかったかを考えてみよう

じしんなど いざという時のために 部屋のかたづけをしよう

