



ほけんだより

今年^{ことし}の9月^{がつ}はとても暑い日^{あつ ひ}が続^{つづ}きました。そんな中^{なか}運動会^{うんどうかい}の学^{がく}習^{しゅう}を頑^{がん}張^ばっていましたね。運動会^{うんどうかい}も終^おわり、少し涼^{すず}しくなるかな？と思^{おも}っていましたが、まだまだ暑い日^{あつ ひ}が続^{つづ}いています。水分補給^{すいぶんほきゅう}を上^{じょう}手^ずに行^いい涼^{すず}しい秋^{あき}を待^{まち}ましょう。

そのケガ、
どうすれば防^{ひせ}げた？



授業^{じゅぎょう}に遅^{おく}れそうに走^{はし}っていたら、
廊下^{ろうか}の角^{かど}を曲^まがったとたん、
友だち^{とも}とぶつかった

ふざけて傘^{かさ}を振り回^{まわ}していたら、
隣^{となり}にいた子^こに当た^あった

よそ見^{よそみ}をして歩^{ある}いていたら、
濡^ぬれていた廊下^{ろうか}で滑^{すべ}って転^{ころ}んだ

このくらいなら大^{だい}丈^{じょう}夫^ぶだと思^{おも}って、
階^{かい}段^{だん}から飛^とび降^おりてねんざした

自分^{じぶん}がケガをした時^{とき}のことも振^ひり返^{かえ}って、ケガ^{けが}を防^{ひせ}ぐ方^{ほう}法^{ほう}を考^{かんが}えてみましょ



ケガ
をしやすいのは
こんなとき!?

慌^{あわ}てているとき



周囲^{しゅうい}の状^{じょう}況^{きやう}を落^おち着^ついて
見^みられるよう^{よう}に、余^よ裕^{ゆう}を
持^もって行^{こう}動^{どう}しよ。

油断^{ゆだん}しているとき



「危^{あや}ないかもしれな^いい」
と考^{かんが}えて、い^いつも以上^{いじょう}に
安^{あん}全^{ぜん}確^{かく}認^{にん}をしよ。

疲^{つか}れているとき



前^{ぜん}日^{じつ}の疲^{つか}れが残^{のこ}っている
注^{ちゅう}意^い力^{りき}が落^おちてしま^うう
よ。睡^{すい}眠^{みん}はしっか^りと。

自分の身を守るためには

9月1日は防^{ぼう}災^{さい}の日^ひ、9月9日は救^{きゅう}急^{きゅう}の日^ひでした。災^{さい}害^{がい}が起^おこった場^ば合^{あい}はど^どうす^するか、ケガをした時^{とき}はど^どうしたらいいの^のか^かを考^{かんが}える日^ひです。家^{いえ}で1人^{ひとり}の時^{とき}に何^{なに}かあ^あつたら、皆^{みな}さんならど^どうしま^ますか？お家^{うち}の人^{ひと}に電^{でん}話^わをかけようとして、つな^{つな}がら^らない場^ば合^{あい}もあるかと思^{おも}います。いざという時^{とき}、自^じ分^{ぶん}の命^{いのち}・身^みを守^{まも}るた^ためにど^どうしたらいいで^でしょう？10月^{たいじゅう}の体^{たい}重^{じゅう}測^{そく}定^{てい}ではこのよ^ような話^{はなし}をしよと思^{おも}っています。一^{いっ}緒^{しょ}に考^{かんが}えてみましょ。