



# ほけんだより

今年の9月はとても暑い日が続きました。そんな中運動会の学習を頑張っていましたね。運動会も終わり、少し涼しくなるかな？と思っていましたが、まだまだ暑い日が続いています。水分補給を上手に行い涼しい秋を待ちましょう。

そのケガ、  
 どうすれば防げた？



授業に遅れそうに走っていたら、  
 廊下の角を曲がったとたん、  
 友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、  
 隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、  
 濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、  
 階段から飛び降りてねんぞした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



ケガをしやすいのは  
 こんなとき!?

慌てているとき



周囲の状況を落ち着いて  
 見られるように、余裕を  
 持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」  
 と考えて、いつも以上に  
 安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っている  
 と注意力が落ちてしまう  
 よ。睡眠はしっかりと。

## 自分の身を守るためには

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日でした。災害が起こった場合はどうするか、ケガをした時はどうしたらいいのかを考える日です。家で1人の時に何かあったら、皆さんならどうしますか？お家の人に電話をかけようとしても、つながらない場合もあるかと思えます。いざという時、自分の命・身を守るためにどうしたらいいでしょう？10月の体重測定ではこのような話をしようと思っています。一緒に考えてみましょう。