



ほけんだより

令和2年9月
蟹江町立舟入小学校
ほけんしつ

2学期がスタートしました。まだまだ残暑が厳しく、身体や心が疲れやすいですが、そんなときこそ生活リズムを整えて、元気に過ごしていきましょう。学校生活でも、新型コロナウイルス感染症が広がらないようにするための「新しい生活様式」を意識して、日ごろから、思いやりのある生活をしていきましょう。

ぼうさい ひ
9月1日は「防災の日」

もし、『いま』地震がきたら…?

●学校で?!

教室ではつくえの下に入り、つくえの「あし」をつかみます。それ以外では、ものがおちてきたり、たおれたりしにくい場所からからだを小さくかがめます。



●つうがくろで?!

たおれやすい自動はんばい機などからはなれます。まだガラスがおちてきたりすることがあるので、かばんを頭の上にせて守ります。



●バス・電車の中で?!

大きなゆれがくるとのりものが止まるので、その後は運転士さんの指示にしたがいます。かってに外に出ると、かえって危険です。



●デパート・スーパーで?!

もちもので頭を守り、たなやライトからはなれます。出口に人がいっせいにおしよせることがあるので注意が必要です。



●自分の家で?!

ドアやまどがあかなくなることがあります。ゆれがおさまってきたら、できるだけすぐにあけて出口をつくり、次のゆれやひなんにそなえます。



今月の保健目標

「けがを防ごう」

※けがをしないためには

自分のからだの状態を知り、
まわりの環境を整える

ことが、大切です。

おぼえよう!ひなんのあいことば

火事やさいがいが起こったときには、まずは自分の命を守ることを考え、できるだけ早くあんぜんな場所へひなんします。そのためのやくそくをまとめたあいことば『お・は・し・も』をおぼえておいてください。



『お』おさない
まえにいる人をおすと
ころんで大ケガをするかも?!



『は』はしらない
とくにかいだんなどでは
いそいでもおちついて



『し』しゃべらない
先生の話が聞こえなく
なってしまいます



『も』もどらない
わすれものをしても
取りにもどっては危険です

きゅうきゅう ひ
9月9日は **救急の日**



運動の準備は ふだんから

運動の前の準備運動を行うことで、急に体を動かすことによるケガを防いだり、心臓や肺を慣れさせたりしています。この準備運動のように、ふだんから「準備」してほしいことがあります。

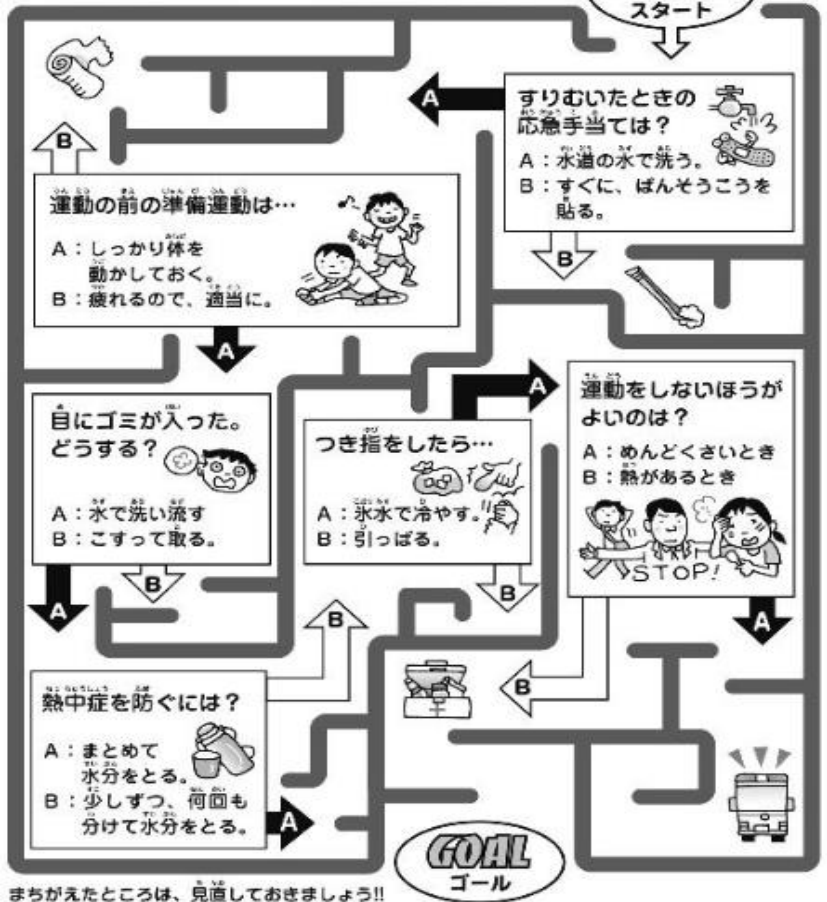


迷路でチャレンジ!!

応急手当・けが予防の 基礎知識

選んだ答えの方向に進みます。

正しい答えを選ぶと早くゴールできるよ。



まちがえたところは、見直しておきましょう!!

- すいみん…前の日は早く寝ましたか?
- 食事…朝ごはんは食べましたか?
- 排便…うんちは出ましたか?
- 健康…体調はいいですか?
- ケガ予防…爪は短く切っていますか?

げんき うんどう 元気に運動するためにも、気を付けるようにしたいですね。

- ★9月3日(木) 歯科検診があります。朝の歯みがきを忘れずをお願いします。歯科検診の結果、受診が必要な児童にはお知らせを配付します。
- ★生活リズム週間 9月7日(月)～11日(金)の1週間、生活リズムカードに取り組みます。ご家庭でのサポートをよろしくお願いします。また、生活の中で、心や身体の健康のことで心配なことがありましたら、学校までご連絡ください。
- ★熱中症対策でスポーツ飲料をもたせる場合、金属製の容器に入れると金属が溶出し食中毒の発生のおそれがあります。容器内部に、サビ・傷がないか確認し、長時間の保管にならないようお気をつけください。