

ほけんだより

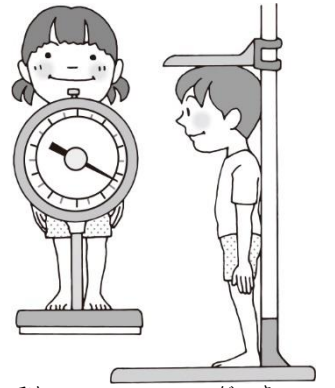
8・9月号

枚方市立長尾小学校



8月・9月の二測定

ねんせい 6年生:8/29	ねんせい 5年生:8/30	ねんせい 4年生:8/31
ねんせい 3年生:9/1	ねんせい 2年生:9/2	ねんせい 1年生:9/5



小学生の時期は短い期間でも目に見えるほどの成長がある人もいます。1学期の身長・体重を覚えておいて自分の成長を感じてみましょう。

長い夏休みが終わり2学期が始まりました。しっかり休んで心も体もリフレッシュできましたか?もしかしたら今日の朝は久しぶりの早起きでなかなか起きられなかったという人もいます。生活リズムを戻して元気に2学期を過ごしていきましょうね。

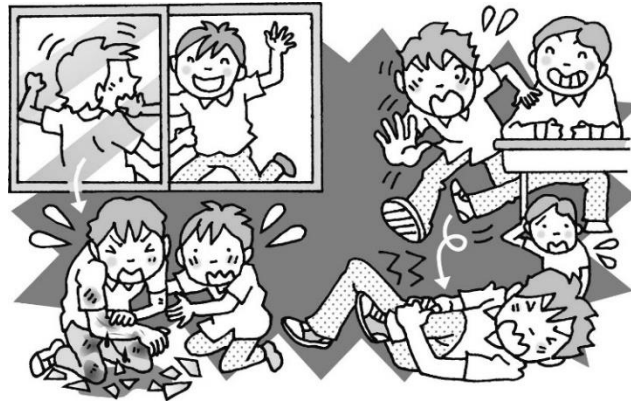
9月9日は救急の日です! けがをしないように気をつけよう

「どこでけがをしていますか?」と聞くと、外を思い浮かべる人が多いと思います。しかし、1学期に病院を受診したけがの3分の1は実は校内で起こっていました。校内でも大きなケガにながってしまう行動とはどんなものか、この機会に見直して、ケガのない日々を過ごしましょう。もちろん校内だけでなく、外でのけがにも注意してくださいね。

校内ですぐすときは...

窓の近くでは遊ばない!

ガラスは少し当たただけでも割れてしまうことがあります。ガラスの破片は大けがにつながります!



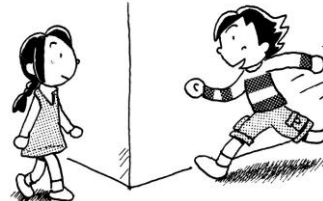
教室内でふざけない!

教室はみんなが過ごす場所です。机、イスなどたくさんのものがあります。教室内でふざけると、自分だけでなく、友達をケガさせてしまうこともあります。

階段は飛び降りない!



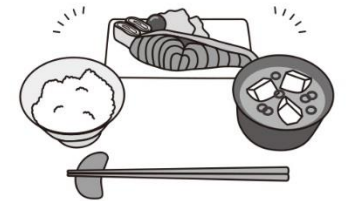
廊下は走らない!!!
曲がり角は特に注意!!!



ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを食べる

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



しっかりウォーミングアップ

体を温め、動かす準備をしましょう。

無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。

運動後のケアも忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。

