

ほげんだより 8・9月号

枚方市立長尾小学校

みなさん夏休みは楽しく過ごせましたか？夏休み中、普段より活動量が減った人は学校への登下校でも熱中症の心配があるので、しっかり水分補給をしてね！



二学期は運動会の練習もあり、ケガが増える時期になります。体育の時間だけでなく、普段からケガをしないように注意してください。運動前後の準備体操やストレッチもケガ予防につながるので、ぜひ取り入れてください。

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みられるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



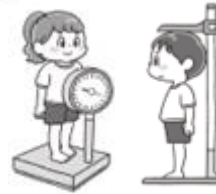
「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

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。

9月の予定



6年生:8/29(火)
5年生:8/30(水)
4年生:8/31(木)
3年生:9/1(金)
2年生:9/4(月)
1年生:9/5(火)

この日に各学年にそくいで、体操服を忘れずに持ってきてください！！



お盆に台風で大雨・暴風警報がでて、強い雨の音に不安を感じた人もいられるかもしれません。9月1日は防災の日、といことでこの機会に非常持ち出し袋の中身を確認しましょう！！

《非常持ち出し袋を作るポイント》

・持ち歩ける重さにする

・水や保存食の賞味期限を定期的に確認

非常持ち出し袋の中身(例)

靴下・スリッパ



ラジオ



めがね



雨具
(保温にも役立つ)



カイロ



水を使わない
シャンプー



懐中電灯



乾電池



保存食



女子は生理用品



携帯トイレ



水



ばんそうこう



三角巾



メモ帳と
ペン

