

ほけんだより 9

南永小学校保健室

令和5年9月6日

夏の午後、大きな入道雲がでて、ざーっと強い雨が短時間に降ることがあります。これが夕立です。急な土砂降りの雨に「最悪」と思うかもしれませんが、素敵なプレゼントをくれることもあります。それは虹です。夕立の後、太陽がある反対側の空を探してみましょう。



9月

もくひょう

ほけん目標

けがに気をつけよう

運動前にチェック!

ケガを防ごう!

爪は切っていますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。

朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思っように動けません。

前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



どうしてケガをしたのかな？



どれもどこかの学校で起こったことがある事故。事故が起こった理由と、ケガをしないためにはどんな行動をしたらいいかを考えてみよう。

なぜぶつかった？

廊下の角で歩いていた人にぶつかった

防ぐには？

なぜ倒れた？

イスに座っていて後ろに倒れて頭を打った

防ぐには？

なぜ落ちた？

階段から落ちた

防ぐには？

なぜ目に当たった？

ほうきが顔に当たって目にケガをした

防ぐには？

秋バテになっていませんか？



体がだるい、やる気が出ない、食欲が出ないなどの症状はありませんか？当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。

秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」です。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気になり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。

