

ほけんだより

9月

令和6年8月27日 藤井寺市立道明寺南小学校 保健室

休み中のことですが、南海トラフ地震臨時情報が出て、びっくりした人もいたのではないのでしょうか。先生もととてもびっくりしてしまいました。この機会に家族としっかり話し合っ、緊急時にみなさんができること、すべきことはどんなことか、考えてみてほしいと思います。

新学期、生活ふりかえりカードをつかいながら、少しずつ生活のリズムを取り戻すようにしましょう。

2学期が始まって、休み時間急に体を動かすことが多いです。

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もあります。

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。



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。

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。



まだまだ熱中症に注意!

運動会の練習が始まると、たくさん汗をかきます。たっぷりお茶の入った**水筒**と**タオル**を持ってきましょう。
外に行くときは**帽子**を忘れずにかぶるようにしましょう。

二測定や**脊柱検査**では**体操服**を忘れないように気をつけましょう。
髪型も**結ぶ位置**に注意しましょう。

9月の保健行事

30日(金)	二測定 6年	6日(金)	二測定 2年
2日(月)	脊柱検査 5年全員、6年生一部	10日(火)	二測定 1年
3日(火)	二測定 5年	11日(水)	色覚検査 1年希望者
4日(水)	二測定 4年	12日(木)	尿検査1次
5日(木)	二測定 3年	13日(金)	尿検査1次

林間前健康診断 5年全員

色覚検査の希望を調査します

色覚検査は、1年生の希望者のみ検査を実施します。調査は1年生全員提出してください。他学年で気になる方は、ご相談ください。

地震対策

9月1日は防災の日

おうちで

おうちの人と確認してみよう!

寝室

- なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- 出入り口の近くには置かない

本棚

- 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- 重い本は下の段へ
- ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

玄関

- 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- 非常用持ち出し袋を準備しておく