

ほけんだより 9月

令和6年9月9日(月)
東広島市立乃美尾小学校
保健室

「月にうさぎがいる」という言い伝えを聞いたことはありますか？満月の影の模様はうさぎに見えることから言われ始めたようです。日本ではお餅をついていると言われますが、中国では薬の材料を粉にしているところともいわれています。見る人によって見え方が違うものなのですね。みなさんには月の影が何に見えるのでしょうか？

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。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動きません。



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。



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。

準備運動をなぜするの？

準備運動のメリット



■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



そのケガ、どうすれば防げた？



授業に遅れそうで走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした



自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

知っておくと便利 防災豆知識

9月1日は防災の日

▶非常口の表示には2種類ある

背景が緑色のものと白色のものがあります。緑色は「ここが非常口だよ」の表示で、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」の表示です。



▶ペットボトルと懐中電灯が照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。



火事の際は低い姿勢で逃げよう！

地震の時は頭を守ろう！



避難場所を確認しよう！

非常用持ち出し袋の中身を確認しよう！



おうちの方へ

地震などの災害はいつ起こるかわかりません。家族が別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段を決めるなど家族で話し合いをしておきましょう。また、残暑が続いているので、暑さ対策を引き続きお願いします。