

9月 ほげんだより

令和6年9月2日
小野部田小学校保健室
文責 川崎

夏休みもとても暑い日が続きましたね。規則正しい生活リズムで元気に過ごせましたか？生活リズムが乱れ、お疲れモードで登校してきている人もいるかもしれませんね。お疲れモードのまま学校生活を送っていると、思わぬ事故やケガにつながる可能性があります。早く寝る・早く起きる、朝ごはんを食べる、1つずつでもいいので早めに規則正しい生活リズムに戻しましょう。



9月1日は防災の日 地震対策

おうちの人と確認してみよう！

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

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

どうしてケガをしたのかな？

なぜぶつかった？

廊下の角で歩いてきた人にぶつかった

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？

9月9日は救急の日



9月9日は救急の日です。おちついて過ごしていれば、ケガをせずに済むこともあります。今までの自分の行動をふり返ってみましょう。そして、ケガをして痛い思いをしなくて済むように落ち着いて過ごしましょう。