

ほけんだより 9月

令和7年9月2日
板橋区立紅梅小学校

2学期がスタートしました。夏休み中は規則正しい生活が送れましたか？ 学校生活を充実して過ごせるよう、「早寝早起き朝ご飯」をいつも以上に意識して、体調を整えてください。

9月も暑い日が続きます。引き続き熱中症に気を付けていきたいと思います。

水泳学習が始まります

プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。

- ◇ 爪をきちんと切っておきましょう。
- ◇ 準備運動をしっかりと行いましょう。
- ◇ 暑さ指数(WBGT)が基準を超える場合は実施しません。



9月9日は救急の日

9月9日は「救急の日」です。小学校ではすり傷のほかに、人とぶつかってしまったり、ドアや机やイスにぶつけてしまったりしてケガをすること(打撲)が多いです。

ケガをしないよう、予防することが大事で、紅梅小学校では、休み時間の校庭遊びのルールを指導しています。 例：ボール遊びエリアと、鬼ごっこエリアを分ける

カラー平板は走らない

気を付けていてもケガをしてしまうこともあります。ケガをしてしまったら、自分で手当ができるとうい
ですね。

＼**気をつけて!**／

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ
集中力が下がり
ちゅうい ぱち
注意が散るため

な
慣れていない



うご むり で
動きに無理が出て
しつぱい
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい さ か
冷静さを欠き
うご みだ
動きが乱れるため

いそ
急いでいる



しゅう い ちゅうい
周囲への注意が
ふ じゅうぶん
不十分になるため

きゅうきゅうしよ ち
救急処置は「**しっかり**」が大事!



きずぐち
傷口のよごれを
あら なが
しっかり洗い流す



した む こはな
下を向いて、小鼻を
おやゆび ゆび
親指とひとさし指でしっかりつまむ

打撲や捻挫は
すぐに冷やそう

