

ほけんだよい

2023.9月号
東丘小学校
ほけんしつ

2学期がはじまりました！夏休みは楽しい思い出たくさんできたかな。

夜ふかし、朝ねぼうしていなかったかな？

これからもしばらくは暑い日が続きます。

9月25日からは運動会練習も始まります。

体調を崩したり、けがをしたりしないよう、規則正しい生活を

心がけましょね。



③つかれている時

つかれていると注意深く行動できなくなったり、体が反応できなくなったりして、いつもと同じ行動をしていてもけがをしやすいです。

けがを予防するために。

①つめを切ろう

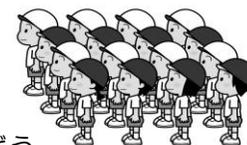


つめがのびていると、自分も友だちもけがをすることがあるよ。手足のつめを切っておこうね



②足に合ったくつをはこう！

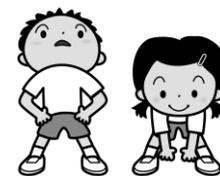
③話をよく聞こう！



みんなで動くときは先生や友だちの話をしっかり聞いていないと、けがをしてしまいます。

④準備運動をしよう

いきなり運動を始めると大きなけがにつながるよ。



⑤朝ごはんを食べよう

朝ごはんを体や脳に栄養を補給しよう！



⑥すいみんをしっかりとろう ⑦けがしにくい体をつくろう

小学生に必要なすいみん時間は9～11時間と言われています。寝ている間に脳と体のつかれがとれて元気に活動できるよ！



普段から、五感を働かせて色々な運動や外遊びの経験をしておくことで、基本的な運動能力や危険予知能力が身に付き、体の使い方が上手になって、受け身が取れたり、こけ方が上手になりつたりします。



けがを 予防しよう！！

けがしやすい時ってどんな時？

①あわてている時

急いでいる時はけがしやすくなります。5分前行動をするようにしましょね。



②油断している時

もしかしたらあぶないかもしれない。危険を予測することで、けがを防ぐことができます。



イスゆらゆらキケン！！



かいだんジャンプ キケン！！



プリント キケン！！



ろうかはしる キケン！！



てつぼう キケン！！



おんぶ キケン！！