

ほけんだより 9月

令和7年(2025年)8月26日 豊中市立緑地小学校 ほけんしつ

夏休みが終わり、2学期がスタートしました！みなさんの元気な顔が見られてうれしいです。

9月は運動会練習がはじまりますね。練習も本番も自信をもって挑めるように、まずは体調をしっかりと整えておきましょう！

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がります。



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。



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。



二測定の予定

- | | |
|---------------|---------------|
| 1年生・・・8/27(水) | 2年生・・・8/28(木) |
| 3年生・・・9/4(木) | 4年生・・・9/1(月) |
| 5年生・・・9/2(火) | 6年生・・・9/3(水) |



★体操服をわすれずにもってきてください。

★髪の毛を高い位置で結んでいたり飾りがついていたりすると、正確に測れません。結ぶときは、低い位置で結んでください。

9月1日は防災の日



どこにあるか知ろう



AED
心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口
地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード(テレホンカード)を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう