

ほけんだより 9月

No. 6 / R6 年 9 月 17 日

志免西 小学校 保健室

まつなが れいこ しらき まりな
松永 玲子・白木 真里菜



ぜんきこうはんがスタートしました。体が慣れてくるまでは疲れたりきつかったりすることもあるかもしれません。「早寝・早起きをする」「朝ごはんを食べる」「体を動かす」など、基本的な生活習慣をいつも以上に意識して、少しずつリズムを整えていきましょう。

9月もまだまだ暑い日が続き、熱中症指数が高く、外で遊ぶ。急いでいても、ろう下は歩きましょう。ろう下を走ると、他の人にぶつかったりすべったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。

学校で安全に過ごすために



学校は、みんなが集まっているいろいろな活動をする場所です。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

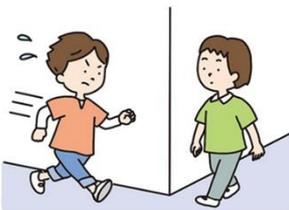
階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。



保護者の方へ

長い休みが終わり、学校生活が始まりました。新しい活動が楽しみな子、少し不安や気がかりがある子、それぞれの思いがあると思います。なにかご心配なことがあれば、ぜひ学校に相談してください。保健室でも子どもたちの様子をしっかりと見守っていきたいと思います。

