



富田林市立富田林小学校 保健室 R7.8.29

きょうから がっきのスタートです。なつやす ちゅう ねっちゅうしょうけいかい
 今日から 2学期のスタートです。夏休み中は熱中症警戒アラートが出されるほど
 あつ ひ なんにち 暑い日がありました。まだまだ暑い日が続きます。ねっちゅうしょう じゅうぶん き
 暑い日が続きます。熱中症には十分に気をつけ
 ましょう。またこの時期は夏休みとの生活リズムの変化で体調を崩しやすいったり、疲れが
 じ き なつやす せいかつ へんか たいちよう くず つか
 ましょう。またこの時期は夏休みとの生活リズムの変化で体調を崩しやすいったり、疲れが
 て やすいときです。つか かん はや ね けんこう ぐふう をしまししょう。

がつ ほけんぎょうじよてい 9月の保健行事予定

9月 8日(月) 二測定(1年生)	9月 9日(火) 二測定(2年生)
9月 10日(水) 二測定(3年生)	9月 11日(木) 二測定(4年生)
9月 12日(金) 二測定(6年生)	9月 18日(木) 二測定(5年生)
9月 18日(木) 脊柱側弯症検査(1次)	

→対象者：5年生全員・対象者(お知らせします)

*髪の毛は下の方でくって
きてください

*体操服忘れずに！

ぬ だ なつ やす 抜け出せ！夏休みモード



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！

おうちで

じ しん た い さ 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

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

うん どう まえ
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もあります。

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。

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けません。

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。