



ほけんだより

2023年(令和5年)9月
大阪狭山市立南第三小学校
保健室

9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など「秋」は楽しみ方がたくさんありますよ。



生活リズムを
学校モードに
戻そう!



救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。

- 救 119番! 救急車の呼び方
- 救 119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。
- 救 救急ですか? 救急ですか?
- 子 救急です
- 救 どうしましたか?
- 子 誰かが、いつから・どうしたか・どんな状態か)
- 救 場所はどこですか?
- 子 ○○市○○番地です。近くに○○があります
- 救 名前と連絡先を教えてください
- 子 ○○です。電話番号は○○○○○○です

9月の予定

二測定 (全学年)

視力検査 (全学年)

修学旅行前健康診断

(6年生・内科検診欠席者)

ウォームアップ & クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくなります。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。



慌てているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。