

げんきっ子9がつ

令和6年9月3日
三高小学校



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。



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。

生活リズムを学校モードに戻そう！

朝ごはんをゆっくり食べる

朝は余裕を持って、おなじ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、早めに寝る

9月はねるねるウィーク！

どうしてケガをしたのかな？

でもどこかの学校で起こったことがある事故。事故が起こった理由と、ケガをしないためにはどんな行動をしたらいいかを考えてみよう。

なぜぶつかった？

廊下の角で歩いてきた人にぶつかった

防ぐには？

なぜ倒れた？

イスに座っていて後ろに倒れて頭を打った

防ぐには？

なぜ落ちた？

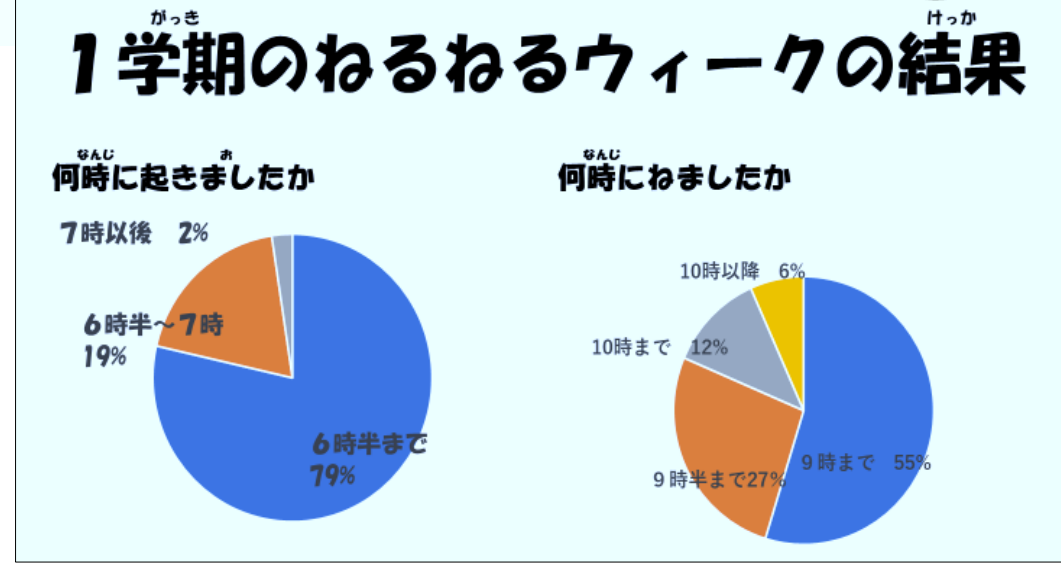
階段から落ちた

防ぐには？

なぜ目に当たった？

ほうきが顔に当たって目にケガをした

防ぐには？



一学期のねるねるウィークでは、早寝ができていない人が多かったです。

メテアと関係があるのかな？早く寝るための方法をうちのひとといっしょに考えて、9月のねるねるウィークでは、全員が、決められた時間までに寝るようにしましょう。