



R7.9.1 保健室

夏休みが終わり学校生活が始まりました。夏休みはどう過ごしましたか？夜遅くまで起きていて、朝起きられない人はいませんか？生活リズムを整え、元気に活動できるようにしましょう。

9月1日は防災の日です。地震などの災害はいつ起こるかわかりません。もしもの場合にどのような行動を取ればよいのか、また避難場所や連絡手段を保護者の方と相談しておきましょう。

## どうやって自分の身を守る？

もしもの場合の身の守り方を4つの事例から考えてみましょう。  
左側のイラストが事例、右側のイラストが答えになっています。

①

倒れてくるもの・  
上から落ちてくるものがある場合は？



ぐらっときたら、  
机やテーブルの下へ

②

公園で遊んでいるときに  
地震が起きたら？



すぐに遊具から離れて  
身を守ろう

③

逃げるときは階段？  
エレベーター？



エレベーターは止まって  
しまうかも。  
使わないようにしましょう

④

海や川の近くにいるとき  
に地震が起きたら？



逃げる時間があるときは  
遠くへ！ 時間がないと  
きは近くの高台へ！

## 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。



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。



準備運動でケガ予防

～準備運動のメリット～

- ★体温が上がる  
→血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。
- ★可動域が広がる  
→筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がってケガ予防になります。
- ★神経の伝達が早くなる  
→神経が興奮状態になると脳の指令が素早く伝わり、動きが早くなります。

## 9月発育測定のお知らせ

保健室で身長と体重を測ります。

- ・9/1(月)・・・高等部
- ・9/2(火)・・・中学部
- ・9/3(水)・・・小学部



## 夏休みに病院を受診された方へ

健康診断の結果などで病院を受診した場合は、受診結果を学校へ提出してください。9月以降は大きな行事が続きます。元氣に行事に参加するためにも、まだ受診できていない人は早めに受診をお願いします。