

# ほけんごより

長かった夏休みが終わり、学校がはじめましたね。夏休み明けは、休み中の生活リズムから抜け出せず寝不足だったり、何となくボーッとしたりと、疲れがたまり体調を崩しやすくなります。いつもの規則正しい生活リズムを取り戻せるよう、早寝・早起き・朝ごはんで元気にがんばりましょう！



## 8月の予定

8月28日(木) 身体測定

(1年生、2年生、3年生、6年生)

29日(金) 身体測定 (4年生、5年生)

身体測定は夏用体操服で行います。  
体操服をわすれないでくださいね。



## 「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めるることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



## 8月

R7.8.25  
九度山小  
No.6

### 生活リズム♪

あいうえお

あ

あさひを浴びて、朝ごはんで  
エネルギー充電！

い

いい笑顔で「おはよう」！  
自分も相手も気持ちいいね

う

運動しているときも、  
のんびりしているときも、

え

こまめに水を飲もう  
栄養まんたん

お

「おやすみなさい」で  
布団へダイブ！

ち  
から

今日もいい1日だったね

## ケガに気をつけて!!

危険  
予知  
トレーニング  
**K Y T**

### ① ヨヤレコロリ



## キケン！

かも…

✓ 階段から飛び降りようとしている

✓ 廊下がぬれている

✓ 廊下を走っている

✓ 大きな荷物を持っている

夏休みが終わり、元気な声が聞こえてくる毎日が戻ってきました。  
元気なみなさんと会えてうれしいですが、たくさんの方が過ごす場所は事故も起こりやすくなります。あなたの周りに危ないところはないですか？

### そのケガ、どうすれば防げた？

授業に遅れそうで走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のこと振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



ケガが起きたらどこかな？  
4つ探してみよう