

# ほけんだよい 9月

令和7年度  
大和東小  
保健室

9月の保健目標

けがを予防しよう

学校で安全に過ごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動을します。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。



階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれかくるかもしれない」と思って、気をつけましょう。

曲がり角



ろう下

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、ほかの人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らなくてもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。

かさを振り回したり、戦いごっこをするのは危険です！ かさの先が体や顔に当たると、大きなけがになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。

かさ



あなたの つめ、のびていませんか？

のびていると  
こんなことに！

われる！



はがれる！



ひっかく！



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。

手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめも忘れずに！

Good!

