



# ほけんだより

おうちのひとと読みましょう  
三室小学校 R4.9.7

いつでも、どこでも、徹底!

必ず忘れず  
やるう



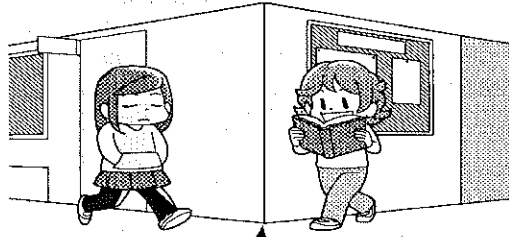
## 事故やけがはなぜ起こる?

その場の環境 (例)

関わり合って起こる

人の行動 (例)

**見通しが悪い**  
見通しの悪い曲がり角などは、衝突事故が起こりやすい。



**周りを見ていない**  
手元の物などに夢中になっていると、危険に気づけない。

ぶつかるかも!

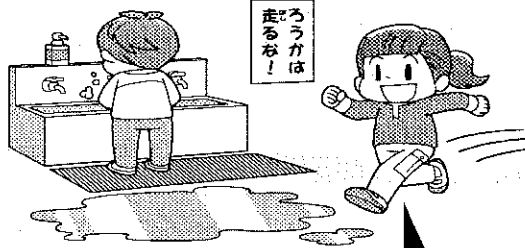
**片付いていない**  
床や地面に物がちらかっていると、足をとられやすい。



**ふざけている**  
ふざけていると、興奮してしまい、危険に気づけない。

ボールに足をとられてころぶかも!

**すべりやすい**  
水などでぬれた場所は、すべって転びやすくなる。



**決まりを守らない**  
ルールを守らない行動は、自分も周りの人も危険にする。

ぬれた床ですべってころぶかも!

行動に影響する

### 環境を整えるためにできること

- 身の回りの整理・整頓をする。
- 汚したり、汚れた場所を見つけたりしたら、そうじをする。
- 運動用具などを使ったら、片付ける。
- 壊れた設備や遊具などを見つけたら、先生に知らせる。

### 心や体の調子

悩みがある、体の調子が悪い、疲れているといった場合も、周りの状況を正しく見極めることができなくなります。

事故やケガは、その場の環境と人の行動が関わり合って起こります。危険がないか周りの様子をよく見て、安全な行動をとりましょう。

# スポーツの秋です

運動するとき  
チェックしよう

## かきくけこ

かみ(髪)はまとめておこう

きつてあるかな?  
手足のツメ

くつ(靴)のサイズは  
合っている?

ケガ予防の  
準備運動

こまめに水分  
を忘れずに



## 「多目的トイレ」「だれでもトイレ」って?

多目的トイレは、体に障がいのある人や小さな子ども連れの人なども気がねなく利用できるように工夫されたトイレです。車いすにすわったまま出入りできるよう、広いスペースに手すりがつき、オストメイト(人工肛門をつけている人)に対応した流し台や、子どものおむつ交換台などが備えられています。

また、男女別のトイレに入りにくい人(性別違和感のある人)のために、性別を問わずに利用できるトイレ(「だれでもトイレ」など)の表示をする施設も増えてきています。

### 対応する設備である表示の例

どなたでもご自由にお使いください



車いすの人 オストメイト 乳幼児 男女の区別なく利用可能

見えにくい事にも心を配れる優しい世の中がほしいね

## 保護者の方へ 靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

### ● 大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。

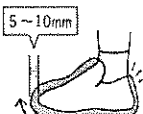


### ● 小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。

### ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがバカバカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある

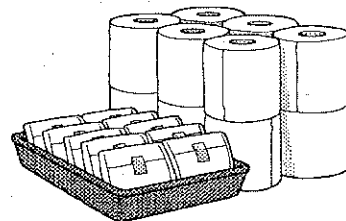


小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください

## 9月は防災月間です

### 災害に備えて

阪神・淡路大震災や東日本大震災では、トイレットペーパー不足が大きな問題になりました。家庭でも一人1か月分の4ロールを目安に、人数分のトイレットペーパーを確保しておくようにしましょう。ナプキンなどの衛生用品も予備を用意しておく安心です。



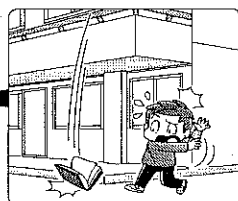
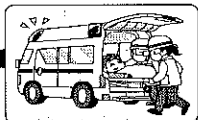
### 《ヒヤリハット》に注意!

けがをしそうになって、思わず「ヒヤリ」としたり「ハツ」としたりしたことはありませんか? このような、「事故にはならなかったけれど、なっけていてもおかしくないような危ないできごと」のことを《ヒヤリハット》といいます。1つの大きな事故が起こる裏には、29の小さな事故と、300の《ヒヤリハット》があるとされています。(ヒヤリハット)を体験したら、「たまたま事故にならなかっただけ」と考え、より注意深く行動することが大切です。

1件の大きな事故

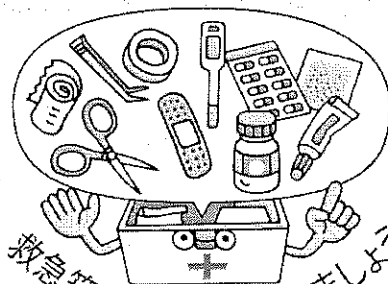
29件の小さな事故

300件の「ヒヤリハット」



※アメリカのH.W.ハインリッヒが発表した法則。

## 9月9日は救急の日



救急箱の中身を点検しましょう

きゅうきゅうばこのなかみを てんけんしましょう