

9月

ほけんだより

# ケガをしないように気を付けよう



9月9日は救急の日です。救急とは、急に病気になった人やケガをした人などの手当を

することです。ケガを予防するためには、どんなところに危険がかくれているかを知ることが

大切です。また、慌てていたり、ふざけていたりするとケガにつながります。

**ケガは自分で予防することができます**



【くつ】

くつのかかとを踏んでいませんか？サイズは合っていますか？きちんと履きましょう。

【つめの長さ】

伸び過ぎていませんか？つめが長いと自分も相手も傷つけてしまうかもしれません。

【生活リズム】

朝ごはんを食べてきましたか？朝ごはんを食べることで体を動かすスイッチが入り、力が出ます。



## 9月の予定

5(月)～9(金)体重測定

30(金)AM三浦医師来所

PM磯貝医師相談日

