

ほけんだより 9月

神崎市立神崎小学校保健室 令和元年 9月号

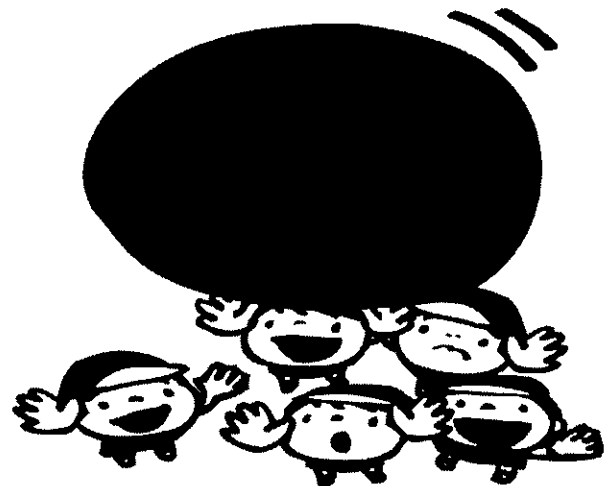
体育大会の練習が始まります！

9月29日(日)は ^{たいいくたいかい}体育大会です。来週から本格的に ^{れんしゅう}体育大会の練習が始まります。

学校では練習に無理のないように ^{せいり}配慮しますが、ご家庭でも「朝ごはん」を ^{かてい}しっかり食べ

たか、たっぷり ^{すいみん}「睡眠」をとったかなど、お子様の ^{たいちよう}体調について気をつけてあげてください。

^{せいかつ}生活リズムを整えて、^{たいちよう}体調を ^{ほんぜん}万全にしましょう。



スポーツ傷害をふせぐ！ 3つの「しっかり」

①しっかり睡眠をとる



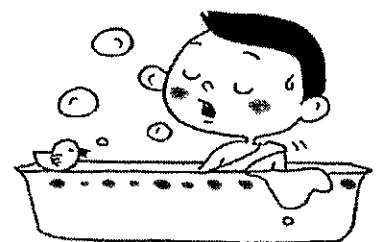
眠っているときに、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。また、睡眠は疲れから回復させます。

②しっかり食事をとる



バランスの良い食事で、さまざまな栄養素がからだを回復させます。また、エネルギーが補給され、集中力も高まります。

③しっかりほぐす

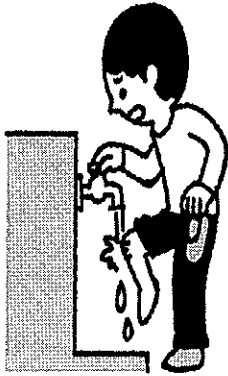


スポーツをした後の整理運動や入浴で筋肉をほぐすことで、疲れがたまりにくくなります。

応急手当

保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも
すぐに保健室へ

スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが...
もしけがをしてしまったときはどうする!?



あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...

水道水で
汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口を
おさえて血が止まるのを待ちます。

はな血

鼻をつまんで"下を向く。"

なかなか止まらないときは、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします。

上を向いたり
横になったり
首の後ろを冷たいタオルで冷やさないで!

だぼく・ねんざ
のきずには...

心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。

おぼえておいてね♡

RICE療法

Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

安静。冷却
圧迫。挙上!

※けがをしないように十分気をつけて、たのしい体育大会にしましょう!