佐賀市立川上小学校 R5.9.25　文責　古賀

応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。
応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う

すり傷

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

冷やす

ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

押さえる

切り傷

清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

夏の暑さがやっとおだやかになり、朝や夕方は涼しい風が吹くようになりました。でも学校にいる昼間は、暑くてあせをかきます。水筒にお茶を入れて、しっかり水分ほきゅうをしましょう。もし、水筒を持ってくるのを忘れたときは、水道の水を飲みましょう。水分は、必ず取りましょう。

じょうずに水分ほきゅうしよう

夏の暑さがゆるんできましたが、まだまだ暑い日が続きそうですね。体は、体重の60～70%が、水分だといわれています。あせをたくさんかくと、おしっこの量が減って、体の水分が少なくなることを防ぎます。

あせをたくさんかかなくても、水分をとらないと体の調子が悪くなります。休み時間ごとに、2～3口ずつお茶や水を飲みましょう。いっぺんにガブガブ飲んでも水分ほきゅうにはなりにくいです。

また、スポーツドリンクは、より早く体に取り込まれます。運動する前や後はスポーツドリンクやお茶を飲みましょう。運動会の練習が始まったら、スポーツドリンクを持ってきてもいいです。

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの

甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。

運動会の練習が始まります！

イテテ… 筋肉痛を防ぐコツ

スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

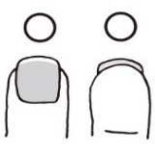
ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。

つめの正しい切り方

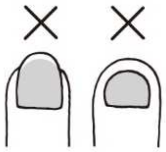
つめは、1日に0.1ミリのびます。切らずにのばしていると、物にひっかかったりぶつけたりして、つめが割れてけがをします。体育をしていて、ボールを取ろうとして友だちをつめでひっかいてけがをさせてしまいます。ただ、短く切りすぎると痛くなり、指先がうまく使えなくなったりします。

いい切り方



両角を少し残し手のひら側から見た時に、少し見えるくらい。

よくない切り方



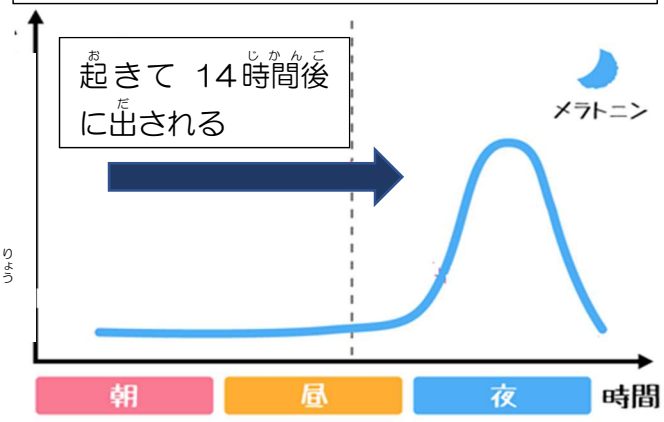
両角を切り落としてとがらせることや指先が見えるほど短くしない。

1日に0.1ミリのび、1週間で0.7ミリのびます。1〜2週間に1回は、つめを切ろう

朝、光を浴びることが、ポイント！

朝　太陽や電気等の光を浴びると、夜に『メラトニン』というホルモンが体の中にたくさん出されますよ。

『メラトニン』とは、ぐっすり眠れる、体の中のリズムを整える働きがあります。



元気に過ごすヒミツは朝にある！

おはようチャレンジ

太陽の光には、『ブルーライト』といって目を覚ますための光がたくさん含まれています。『ブルーライト』は、パソコンやスマホからも多く出されています。ゲームやパソコンは、夜ではなく、朝にした方が目がすっきり覚めそうですね。