

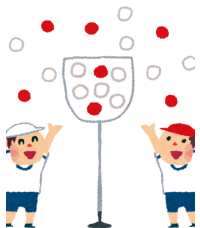


神崎市立脊振小学校

ほけんだより

発行
9月14日
文責
保健室 石田

9月になり、涼しくなりましたね。今週から運動会の練習も始まりました。地域の方や中学校との交流、様々な競技や応援台戦などとても楽しみです。運動量が増えるので、水分を多めに持ってきたり、汗ふきタオルを準備したりしましょう。スポーツドリンクを持ってくる時は自分の物が分かるように保冷袋に入れるなどしておくとう安心ですよ。



9月のほけんもくひょう
生活リズムを整えよう。
運動と安全について考えよう。

もうすぐ運動会。ケガなく本番を迎える
ことができますとよいですね！
予防と手当てを紹介します。

「RICE」を知っていますか？

ケガをしたとき痛みをやわらげて、内出血や腫れをおさえる方法です。



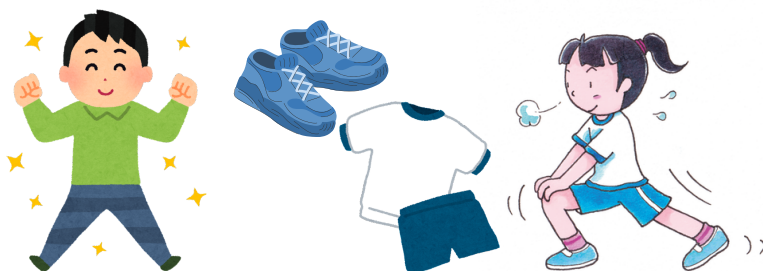
Rest 安静 うごかさない
Ice アイシング 冷やす
Compression 圧迫 おさえる
Elevation 挙上 上にあげる



とくに、ねんざ・だぼく・つきゆびなどで役立ちます！

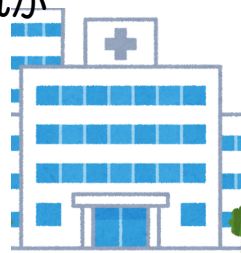
ケガを減らすために大切なこと

- ① 体調を整える
- ② 準備運動をする
- ③ 体に合った服装を身につける



こんな時は病院へ

- ・冷やしても痛みやはれが治まらない時
- ・しびれがある時
- ・内出血がある時
- ・うごかせない時



骨折している可能性もあるので、病院でみてもらいましょう。

参考：日本学校保健研修社「健」2026.9月号

「ねむり」を味方に！頭と心すっきり作戦

ねむりは、気持ちを落ち着かせる、やる気を出す、記憶を整理するというとても大切な役割を持っています。ねむりが少ないと、この役割が果たせずに、すぐにイライラしてしまったり、やる気が出なくなったりしてしまいます。小学生は1日9時間以上ねるとよいそうです。こんなに長くは眠れない…という人は、デジタルデトックス作戦(寝る1時間前からタブレットやスマホを見ない)をしてみてください。ぐっすり眠れるようになるかもしれません。

