



2学期が始まって1週間がたちました。早寝・早起・朝ご飯はできていますか？学期のはじめは、体の疲れやだるさを感じやすくなります。睡眠や食事をしっかりとって、2学期も元気に過ごしましょう！

きゅうきゅう し 救急について知ろう！

「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、9月9日を救急の日といいます。

救急とは、急に大変なことが起こった時にそれを救うこと。特に、急に病気になった人や怪我をした人に応急の手当てをすることです。

応急手当をすることで、ケガの悪化を防いだり、治りを早くすることができます。

体育大会の練習も始まります。けが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。



じぶん 自分でできる応急手当のポイント

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静 **Rest** 安静にして動かさない

I 冷却 **cing** 痛いところを冷やす

C 圧迫 包帯などで押さえて圧迫

E 挙上 心臓より高く上げる



いざという時のために覚えておきましょう



すり傷

水道水でよく洗います



鼻血

鼻をおさえて下をむきます



火傷

水道水でよく冷やします



目にゴミ

洗面器にためた水に顔を付けてまばたきします



準備運動で

運動をする前には、準備運動をすることで筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、けがを予防することができます。他にも、スムーズに体を動かすことができたり、動きが早くなったりするなど、メリットがたくさんあります。準備運動で、けがの予防をしながら、自分のベストな動きができるようにしましょう。また、体調が悪い時は無理をせず、運動をする前には、睡眠をしっかりとったり、こまめに水分補給をしたりすることも大切です。

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切っていますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



まだまだ熱中症に注意！

体育大会の練習も本格的にはじまっていますが、まだまだ気温が高い日が続いています。のどが渇く前に水分補給をしたり、外に出るときは必ず帽子をかぶったりして熱中症を予防しましょう。

私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているの、朝は体も脳もエネルギーが足りなくなっています。朝ご飯を食べていないと、集中力や記憶力の低下にもつながります。

昼と夜の気温差も大きくなってくるこの時期は体調を崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。

9月1日は防災の日 地震対策

本棚
突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
重い本は下の段へ
ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
出入り口の近くには置かない



玄関
地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
非常用持ち出し袋を準備しておく



地震や台風など、自然災害が多い日本では、いつ起きるか分からない災害に備えておくことが大切です。

避難訓練でも学習した合言葉、

おさない
かけない
しゃべらない
もどらない
ちかやらない



「おかしもち」を心がけて、落ち着いて命を守る行動ができるようにしておきましょう。

この機会に、避難場所や防災グッズなど、おうちのひとと確認して、災害が起こった時の安全な行動を見直しておけるといいですね。

保護者のみなさまへ

1学期に行った健康診断の結果を夏休み前に配布しています。
受診・治療が済みましたら、学校まで「受診票」の提出をよろしくお願いします。

