

ほけんだより9月

令和3年9月8日
 弥生が丘小学校
 保健室

9月9日は「救急の日」です。スポーツ前の準備運動、夜ふかしをしない、交通ルールを守るなど、どれもけが予防のために大切なことです。日頃から、一人ひとりの心がけでけがを防いでください。



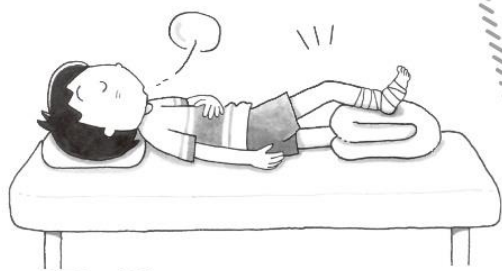
おうちで
 応急手当の

あいうえお



あ ンせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



うえ にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。



い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

準備運動

どうして するの？



その1 ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2 体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいと感じたり、体のどこかが痛いなどと思ったら無理せずに休みましょう。

その3 心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気もわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

裏面に、運動会練習中の水分補給について載せています。読んでください。

