

えがお



安中市立松井田小学校

保健だより 第5号

日中はまだ暑い日が続きますね。でも、朝夕がほんのりすずしく感じられ、秋が近づいている気配があります。

秋のはじめは、暑さの疲れがでやすくなります。気温差も大きくなってくるので、体調管理にはじゅうぶん気をつけましょう。運動会の練習等でからだを動かすことが多くなるので、睡眠や食事、汗の管理など、より健康に注意して元気にすごしましょう。



また、まだまだ熱中症のしんばいがあります。ひきつづき水筒をもってきて、ときどき水分補給しましょう。

運動会の練習が始まります **ポイントはすい①ん**

すいぶん

まだまだ、たくさん汗をかきます。のどが渴いていなくても、練習中はこまめに水分補給を。

すいみん

睡眠時間が足りていないと、ケガや熱中症の原因になります。早めに寝て、疲れた体を休めましょう。

学校のケガが多いのは?

場所は	<ul style="list-style-type: none"> + 運動場 + 体育館 + 教室 	
部位は	<ul style="list-style-type: none"> + 手・手指 + 足関節 + 顔・頭 	
運動種目は	<ul style="list-style-type: none"> + バスケットボール + とびばこ + サッカー 	

覚えておきたい RICEって何?

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

- R**est 安静にして動かさない
- I**cing 痛いところを冷やす
- C**ompression 押さえて圧迫
- E**levation 心臓より高くあげる

覚えておこう

自分でできる

応急手当



鼻血が出た!



軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた!



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした!



流水で痛みがやわらぐまで冷やす



あなたの元気を守るのは?

「ルール」を守る

学校では遊具を正しく使う、ろうかには走らない、道を歩くときは信号無視をしない、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防げます。

「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守るのは、あなた自身!



準備運動どうしてするの?

その1 けがをふせぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのけが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。

その3 心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに気持ちも整ってきます。やる気がわいて、よい記録になるかもしれませんね。運動をがんばる前にはしっかり行いましょう。



