

ほけんだより 9月

R3.9.1
裏磐梯小
保健室

2学期が始まって一週間がたちました。夏の疲れがとれなくて、ぐったりしている人は、いませんか？ 早寝、早起き、朝ごはん、生活のリズムを整えましょう。



9月ほけんの目標 運動と休養について考えよう

2学期は、陸上大会やマラソン記録会に向けて、たくさん運動はしよう。準備運動をするの？ 心の準備→「さあ、運動するぞ!!」ケガを防ぐため→ねんざなどのけがを防ぎます。体の調子をチェックするため→体がだるい、痛いなど、いつもとちがうと思ったら、無理をせず休みましょう。



学校で走りこりやすいケガ



ろう下を走って
いて...
ドカーン
ろう下は歩き
ましょう。

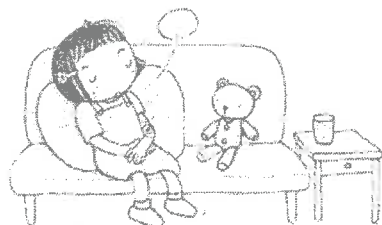


階段をジャンプ...
ドテーン
最後の段まで
気をつけておきましょう。



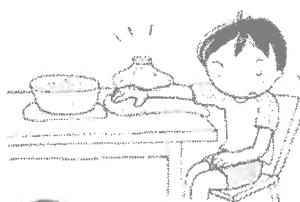
鉄棒をしていて...
ドシン
鉄棒やうんていなど
遊具で遊ぶときは、
気をつけましょう。

応急手当のあいうえお



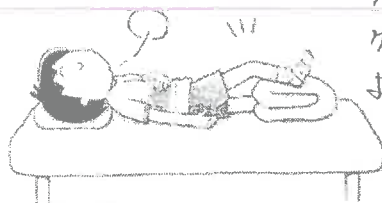
あ ンせいにする

ケガをしたところを
うごめくと、痛みが強く
なります。しず
かな姿勢で静かに
休みましょう。



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、
は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。
直接氷をあけないようにしましょう。



う えにあける

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。



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
締めすぎたりしないように
注意しましょう。