

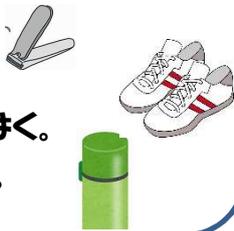


9月の保健目標「けがを予防しよう」

ススキの穂が風になびきさわやかな秋の季節となりました。いよいよ今週末は体育祭。みんなの一生懸命練習に取り組む姿が輝かしく、生徒会スローガン「全員が主役」のとおり、自分の力を出し切ってほしいと思います。**けがに注意**して、そして**感染予防**を常に意識し、体育祭に向けてがんばりましょう。

けがを防いで楽しくスポーツを

- ①夜は、早く寝て十分な睡眠時間をとる。
- ②朝食をしっかり食べる。
- ③手足の爪を短く切る。
- ④準備運動をしっかり行う。
- ⑤自分の足にあつくつをはく。
- ⑥こまめに水分補給をする。



もしけがをした時は

最初に行う手当てを知っていれば、けがを悪化させず、最小限に防いだり、痛みを軽くしたりできます。

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。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いな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。やる気がわいて、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、運動がんばる前にはしっかり行いましょう



自分でできる! 応急手当 3つのポイント



① 洗う	② 冷やす	③ 押さえる
<p>✦すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す</p> <p>✦目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う</p>	<p>✦やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす</p> <p>✦つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える</p>	<p>✦切り傷 ハンカチなどを当てて止血する</p> <p>✦鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める</p>
<p>傷口を洗う</p>	<p>冷やす</p>	<p>小鼻をつまむ</p>
<p>目を洗う</p>	<p>つき指・捻挫：冷やす</p>	