



夏休みが明けて数日がたちました。みなさん、夏休みにリフレッシュすることはできましたか？

長期の休みをはさむと、生活リズムが乱れ、体調を崩しやすくなります。

今月は体育祭もあり、忙しい日々を過ごすことになると思います。

規則正しい生活を意識し、体調を整えましょう。

もうすぐ体育祭！ケガを予防しよう！

① 準備運動を徹底！

運動をする前にウォーミングアップやストレッチをしっかりとしていますか？

急に激しい運動をすると、体がビクビクしてしまい、ケガの原因になります。

準備運動を必ず行い、柔軟性を高めることでケガを予防しましょう。



② 危機回避能力を高める！

地面がぬれていたり、段差があるのを見ると、「危ない!」と

感じるように、危険を予測し、避ける能力を「危機回避能力」といいます。

「危機回避能力」が低いと、危険を察知できないため、ケガをしやすい状況をつくってしまいます。

日頃から危険なところには注意し、安全な行動を選択するようにしましょう。



③ 体調を整える！

睡眠不足や偏った食生活などは体調不良につながります。

そして、体調がよくないときには注意が不足したり、身体的な能力が低下したりして、ケガをしやすくなります。

そのため、しっかり寝て、しっかり食べることが大切です。



運動に適した靴とは？

つま先	少しゆとりがあり、指の先を適度に動かせる
こう	ひもやベルトで足のこうに合わせて調整できる
かかと	足をしっかり支えられる安定感のある履き心地
靴底	足の動きに合わせて適度に曲げられる厚さ



サイズがきつい靴は指やこう、かかとがあたって、足を痛めます。

また、ゆるくても足が靴のなかで動いたり、かかとが抜けたりして転倒や疲労の原因になります。

運動に適した靴を履き、ケガを予防しましょう！

自分でできるケガの手当て



すりキズ

① 水できれいに洗い流す

② 水気をやさしく拭き、ばんそうこうやガーゼで保護する

※傷口の消毒はしない!

消毒すると、傷を治したり、感染を防いだりするために必要な細胞まで殺してしまいます。こまめに水洗いして清潔を保ちましょう。

① 水できれいに洗い流す

② 途中まではがれたつめはおんそうこうで元の位置に固定する

※全部はがれてしまったときなど症状がひどいときは病院へ!



つめがはがれた・われた



はなぢ

① 座って、下を向く

② ティッシュなどをそえながら、小鼻をつまんで、10 分ほど押さえる

※鼻にティッシュなどをつめない!

鼻の粘膜を傷つけてしまいます。

上を向いたり、鼻をかんで出し切ろうとしたりしない!

① その場で安静にする (Rest: 安静)

② 氷を入れた袋などで冷やす (Icing: 冷却)

③ 包帯や三角巾で固定する (Compression: 圧迫、固定)

④ ケガした部位をなるべく心臓より高くあげるようにする
(Elevation: 挙上)

※ケガしたまま、歩いたり、運動し続けたりしない!

ケガした部位をあたためない!



ねんざ・たぶく

体育祭では熱中症のリスクも高くなります!

ほけんだより 7 月号や保健室前の掲示を
しっかり確認しておきましょう!!

