

# すこやか

真名子小学校  
ほけんだより

9月

H27.9.4 発行

なが 長いと思っていた夏休みもとうとう終わり、2学期  
がはじまりました。今年はどうな夏休みでしたか？

まだまだ暑い日が続きますが、これから毎日17日  
の運動会にむけて練習が始まります。運動会には  
自分の力が出し切れるよう、ケガに気をつけて体の  
調子を整えましょう！

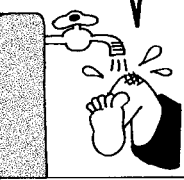
勝っても負けてもみんなの思い出に残る楽しい  
運動会になるようにしましょうね。



## もうすぐ運動会 ケガをしたら どうする!?

練習・予行・本番で...

**すり傷** すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

**なぜだ！ぼく つきゆび** すぐに冷やす

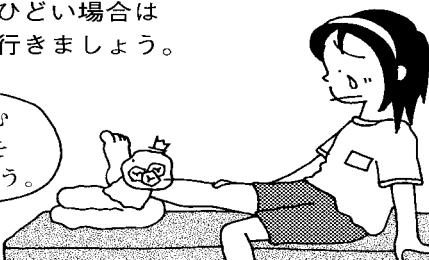
まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

**爪が割れた！はがれた!!** すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。




**すぐに石けん水で洗います!** 蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きます。

**鼻血** 鼻をつまんで下を向く!

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



まだまだ暑いです。汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!

# その日のつかれはその日のうちにとりましょう!

まいにちあつ 毎日暑いところで運動うんどうをしていると、気付きづかないうちに【つかれ】がたまたまってきます。体からだや心こころがつかれたまま運動うんどうをしていると、思おもわぬ事故じこにあっあってしまいます。なるべくつかれを残のこさないために、運動会うんどうかいや試合しあいなどで力ちからを出だし切きれるようにするひつようためにも、ケアが必ひつよう要ひつようですよ!

## (1) ゆっくりお風呂はいに入はいろう!

あつ 暑いからといって、シャワーおだけで終おわりにしないで、ぬるめのお風呂はいにしっかり入はいりましょう!  
ぬるめのお風呂はいにゆったり入はいることで、つかれがとれ、あたま からだ 体からだ がねる準備じゅんびに入はいります。



## (2) 早はやね早はや起き元げんき気の素もと!!



『早はやね・早はや起き』は元げんき気の基き本ほん!!  
ねむいからといってぐずぐずしてしまおうと、起おきるタイミンあたまグをのがしてしまおい、起おきたあともしばらく頭あたまがぼーっとしてしまおいますよ!

## (3) 栄えい養ようをしっかりとろう!

とく あさ 特とくに朝あさごはんは大たい切せつです!! ご飯はんだけ。パンだけ。というようにことがないようこにしましこうね!  
ぶた肉にくやたまごにはつかれをとる効果こうかがあるそうです。くだもの多おおいビタミせっきよくてきン C を積せっきよくてき極せっきよくてき的せっきよくてきにとると病びようき気びようきとたたかう力ちからが強つよくなります。



## (4) うがい・手てあらいわすれいずに!!



からだ 体からだがつかれていると、病びようき気びようきにかかりやすくなります。  
病びようき気びようきのもとを体からだの中なかに入いれないようにするには、うがてい・手てあらいが一いちばん番ばん!! わすれないようにしましいうね。