



令和5年9月1日
甲山小学校 保健室

夏休みはどうでしたか？さあ、2学期が始まりました。早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。実りの多い2学期となりますように。

運動するとき
チェックしよう

かきくけこ

- かみ(髪)はまとめておこう
- きってあるかな？
手足のツメ
- くつのサイズは合っている？
- ケガ予防の準備運動
- こまめに水分忘れずに



必ず忘れずに

ウォームアップ & クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

タイムスリップ探偵

早く治った謎を解け!

一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち？ それなぜ？

ケース1+

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見てみよう。>>



傷口を水で洗った。

そのままにした。

わかったぞ! 早く治ったのは Aさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2+

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見てみよう。>>



水道水で5分以上冷やした。

氷で5分以上冷やした。

わかったぞ! 早く治ったのは Cさんだ!

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

ケース3+

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。>>



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。

わかったぞ! 早く治ったのは Fくんだ!

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。



救急車を呼ぶべき? 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…

ケガや病気の時
は不安になるもの。
一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



秋

花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。



熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。

花粉症がある!?



一緒にできる /

花粉症 たいびく 対策	マスク	家に入る前に服をたく
うがい	吸い込む花粉の量を減らす	部屋の中に花粉を持ち込まない
顔に付いた花粉を洗い流す	洗顔を	服に付いた花粉を落とす

大雨で命の危険が!

避難するときの注意点

- 長袖、長ズボンなど、動きやすい服装にする
- レインコートなどを着る
- 頭を守るためにヘルメットをかぶる
- 大人と一緒に行動する
- 水がひざの上以上にあふれているときは、外に出ない



9月4日～8日は、ピンピタトン週間

- ★よい姿勢で勉強ができるように。
 - ★落ち着いた気持ちで勉強できるように。
- 身の回りをととのえて、落ち着いた気持ちで、2学期をスタートさせましょう。



- ピン: 背筋をピンと伸ばす
- ピタ: 足を床にピタッとつける
- トン: 机の上を整トンする



地域の避難場所は家族であらかじめ確認しておきましょう。

