

ほけんだより 9月

小鹿野町立小鹿野小学校

平成29年9月1日

NO 6

運動会
前に切っ
おに3ね。

正しいつめの切り方は？

●足のつめ、切りすぎに注意！ 足のつめの切りすぎは、痛い巻きつめの原因になります。指先からつめがほんの少しだけはみ出るくらいの長さで、四角く切るのが正解。

さあ！
2学期の始まりです

夏休みには、心や体にエネルギーをいっぱい蓄えられましたか？



夏休みが明け、久しぶりに見るみなさんは、少しくましくなった気がします。2学期もたくさんの行事があって活躍の場面はいっぱいですね。「早ね・早あき・朝ごはん」で充実した日を過ごしてくださいね。

こんな覚え方も試してみは？

あいをおけよう

あ 安静にして

い

痛いところを冷やす

お

押さえて圧迫

あげよう

心臓より高く上げよう

夏休みのぐつたり、秋になってからぐつたり

～そんなぐつたりさんへ～

★ぐつたりをやっつけるために

・お風呂ではぬるめのお湯にゆかりつかる。

★睡眠をしっかりとろう

★温かいものを食べて体を内側から温めよう。



気をつけて！ 登校から下校まで、

ケガをせずに迷路を進もう

スタート！

登校

階段で

ふざけていて、

オットット...

教室のドアで

パチン！

遊具で

ふざけていて

ドスン！

ろうかを走っていて、まがり角で

ゴツン！

はさみを

ふりまわして

キヤー！

下校

運動会の練習がはじまります！

ケガを防ぐ6つのポイント



① すいみんを十分にとる

② 手足のツメを短く切る

③ 朝ごはんをしっかり食べる

④ 準備運動をする

⑤ 自分の足にあったくつをはく

⑥ こまめに水分をとる

RICEとは、
応急処置
の頭文字のこと

Rest 安静

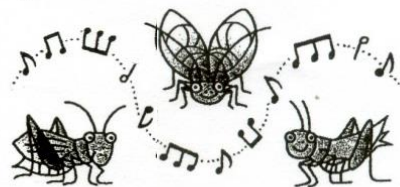
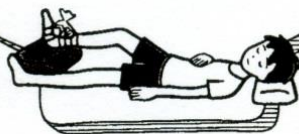
Ice 冷却

Compression 圧迫

Elevation 高拳

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、包帯などで軽く圧迫して、心臓よりも高い位置にあげます。痛みを和らげ、炎症などを最小限に抑える効果があります。

RICE
を覚えておこう



「危ないこと」を
予想できると
ケガはぐっと
少なくなります

