



令和4年9月
岩国市立宇佐川小学校
保健室

どうしてじゅんび運動をするのだろう？

みなさんは、いつも体育の授業の前などに、じゅんび運動をしていますね。じゅんび運動をすると、どんな良いことがあるのでしょうか？

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期のスタートです。学校にも、元気のよいみなさんの姿がもどってきて、とてもうれしく思います。ぜひ、夏休みの思い出を聞かせてくださいね！！

2学期は学校行事がもりだくさんです。9月には運動会がありますね。それぞれの行事を成功させるためにも、健康がとても大切です。2学期も、健康に元気にすごしましょう！



その1

けがをふせぐ

きん肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのけが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かくにんできます。しんどいなど感じたり、体のどこかがいたいなど思ったりしたら無理せずに休みましょう。

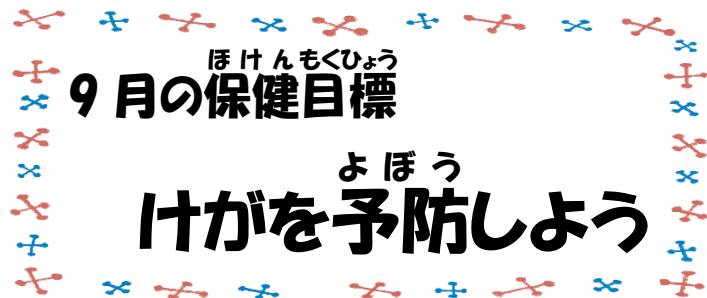
その3

心のじゅんびをする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちもととのっていきます。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、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう



よぼう けが予防 4つのコツ

朝ごはんを
食べる

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。

無理をしない

体調の変化やいたみを感じたら休みましょう。

しっかり
ウォーミングアップ

体を温め、動かすじゅんびをしましょう。

運動後のケアも
わすれずに

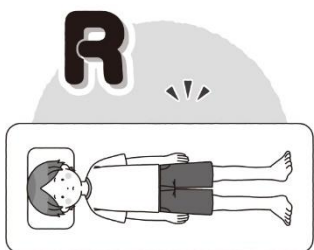
ストレッチをしてきん肉をほぐし、十分なすいみんで体を休めましょう。

9月9日は何の日？

9月9日は **救急の日** です。スポーツ前の **じゅんび** 運動、よふかしをしない、交通ルールを守る…どれもけがを **よぼう** するために大切なことです。日ごろから心がけて、一人ひとり、けがを **ふせぎ** ましょう。また、 **かる** 軽いけがなど、自分でできる手当はチャレンジしてみましょう。

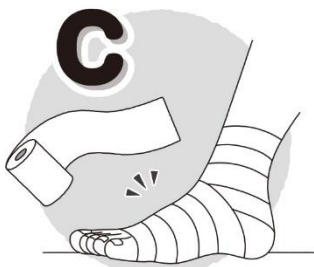
手当のRICEってなんだろう？

RICEは、だぼくやねんざ、肉ばなれなどのけがをしたとき、いたみやはれを **かる** 軽くするための **おうきゅう** 応急手当です。けがをしたときに試してみましょう。



あんせいにする
レスト
(Rest)

けがをしたところを、動かさないようにします。



あっぱくする
コンプレッション
(Compression)

テープやほうたいなどで固定とあっぱくをします。



ひやす
アイシング
(Icing)

ふくろに入れた氷などを使い、けがをしたところをひやします。



高くあげる
エレベーション
(Elevation)

しんそうよりも高い位置にあげます。

知っておこう！手当のきほん

元気よくグラウンドや体育館、友達のおうちで遊ぶことの多いみなさん。ときには、けがをしてしまうこともありますよね？ けがをしたときには、すぐに手当をすることが大切です。手当のきほんを知って、自分でもできるようにしておきましょう。

正しい手当を線でつなげよう

すりきず		・		・	傷口を
きりきず		・		・	鼻をつまんで
やけど		・		・	下を向く
はなび		・		・	血を止める
					傷口をおけいで
					流水で

こたえは保健室前のけいじでかくにんしよう