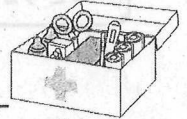


9月のほけんだより

令和4年9月9日
横浜市立みだけ台小学校
校長 羽田 敏隆
保健室 真弓 秀子

夏休みが明け、1週間がたちました。夏休みモードから学校モードに頭も体も切りかわっていますか？
気温差の大きいこの時期は、体も心も疲れやすくなっています。
運動会の練習も始まります。毎日元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

こんなときどうする？



<p>ボールがあたった</p> <p>+ ビニール袋に氷を入れて冷やす</p>	<p>目にゴミが入った</p> <p>+ 洗面器に水を入れてまばたきをする</p>	<p>足首をひねった</p> <p>+ 安静にして冷やす</p>
<p>ひざをすりむいた</p> <p>+ 傷口の汚れを洗い流す</p>	<p>鼻血が出た</p> <p>+ 小鼻をつまんで下を向く</p>	<p>ゆびを切った</p> <p>+ 清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる</p>

危険予知トレーニング

K Y T

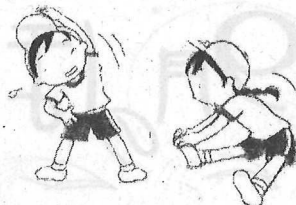
チャレンジ!

ケガが起こりそうなところはどこかな？ 4つ探してみよう

キケン!

- 階段から飛び降りようとしている
- 廊下が濡れている
- 廊下を走っている
- 大きな荷物を持っている

うんどうかい じゅんぴ 運動会に向けて準備しよう



靴選びのポイント

つま先は指を動かすゆとりがあるもの

甲はひもなどで足に合わせて調節できるもの

かかととは鉛筆1本が入るくらい

底は足の指が曲がる位置で曲がるもの

練習・本番のために

- ・夜は早めに寝て、疲れをとる。
- ・朝ご飯をしっかり食べてくる。
- ・こまめに水分補給をする。
- ・つめが伸びていたら切っておく。
- ・準備体操をしっかりする。

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?

けが予防の準備運動

こまめに水分を忘れずに



準備運動

どうして するの?



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガ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確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなと思ったら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちも整っていきます。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

